SHARP

クックブック **料　理　編**

ウォーターオーブン 家庭用

エーエックス ジーエックス
形名 AX-GX3

HEALSIO
ヘルシオ

COOK BOOK



シャープ株式会社
本　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

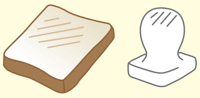
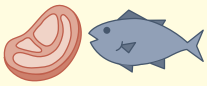
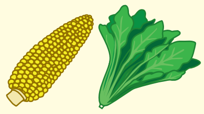
AX-GX3シリーズ
Printed in Thailand TCADCB099WRRZ 12FT (TH) ①

料理編もくじ

まず、6 ページの「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。
★印メニューは、ヘルシオの基本メニューとして操作方法などをくわしくご紹介しています。

加熱早見表

普段よく使う、あたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です


カンタン蒸し･焼き

【自動メニュー】18メニュー　【掲載】18メニュー

焼き物・フライ

【自動メニュー】54メニュー　【掲載】77メニュー

ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

●【自動メニュー】28メニュー　【掲載】48メニュー

◆カタログなどに記載の自動メニュー数165メニューとは、自動加熱（解凍、サックリあたため、しっとりあたため、スポットスチーム、牛乳、酒、蒸し青野菜、蒸し根菜の計8メニュー）ともくじのメニュー名に●印が付いている158メニューとを合わせた数です。

◆料理編掲載メニュー数254メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー（※印）は含んでいない数字です。

ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

セットメニュー

●【自動メニュー】29メニュー　【掲載】48メニュー





美容サポートメニュー

●【自動メニュー】6メニュー 【掲載】18メニュー

お菓子・パン

●【自動メニュー】22メニュー 【掲載】45メニュー

さくいん

50音順のさくいんです。

料理編の料理をお作りになる前に

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。
この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

材　料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

1カップ=200mL、
大さじ1=15mL、
小さじ1=5mL
を使用しています。
※1mL=1ccです。

作り方文章中のことば

●**手動でするときは**
手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と**手動でするときは**の内容が異なることがあります。

※手動加熱でできないメニューは、**手動でするときは**を記載していません。

●**手動加熱**
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

焼き上げ　上段　角皿・アミ　｜　目安時間　約22分



カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）　258kcal☆　塩分1.4g

鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

*2人分も自動でできます。
2人分のときは鶏もも肉は調理網の手前にのせます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 **4**を**上段**に入れる。

14 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「14-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約23分（2人分は約19分）

水タンクの水位

水を使うメニューです。
水を使うメニューの必要水位目安です。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 14 鶏の照り焼き）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

お料理写真について

●盛りつけ例です。
●食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

カロリーダウン　メニュー
減　塩　メニュー
ビタミン保存　メニュー
を表しています。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。
●一般調理器の1人分のカロリーの目安です。※1
●「塩分」は食塩相当量のことです。※2

自動でできる分量の範囲

***印の分量が自動でできます。**
この場合は全材料を半量にします。
●人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
●メニューにより、∨(弱)、∧(強)を押すものがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンなどを使ってください。

※1　• 文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力:吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授）にて監修しています。
• ☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
• 健康セットメニューの目安カロリーと塩分は、料理研究家、髙城順子先生の監修です。
（カロリーダウンメニューのカロリーは除く）

※2　お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

カンタン蒸し

おなじみの食材をアミの上に並べて、カンタン蒸しキーを押すだけで、
お手軽にさまざまな蒸し料理ができあがります。

加熱のしかた

1 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**

2 角皿に調理網をのせて食材を並べ、**上段**に入れる。

カンタン蒸し・焼き **1回押す** （表示部に「カンタン蒸し」が点灯）→ **スタート**



※食材と分量・組み合わせは、下記「食材例と基準の分量」と「調理例」を参考にしてください。
※組み合わせた時の分量は、調理網に重ならずに並ぶ程度にしてください。

●加熱時間の目安

∨ 弱め	仕上がりキーを押さない	∧ 強め
約10分	約14分	約20分

手動でするときは:42蒸し物で上記の時間を目安に加熱してください。

使いこなしのポイント

●食品が重なっていると加熱されにくくなります。また、食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、加熱が足りないときは、**延長**で加熱を足すなどしてください。

●細かく切った場合は、市販の金属製のザルやバットを使うと便利です。

食材例と基準の分量

肉・魚



150～250g位まで（ひとかたまりは150g以下）

鶏もも肉・鶏むね肉	1枚（250g）：身の厚いところを切り開き、半分 に切る
ささ身	4本（1本50g）
豚肉	200g
切り身魚	2切れ（1切れ100g）
えび	160～200g

その他



中華まん（常温・冷蔵）	2個（1個120gまで）
シュウマイ（冷蔵・冷凍）	5～12個（160g）
卵（冷蔵）	2～4個

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

野菜・きのこ



200～250g位まで

じゃがいも・さつまいも	5㎜厚さに切る
にんじん・かぼちゃ・れんこん	5㎜厚さに切る
なす	1cm厚さに切る
キャベツ	ざく切り／3cm厚さのくし切り
しめじ・ブロッコリー・カリフラワー	小房に分ける
オクラ・もやし・葉	そのまま
チンゲン菜	半分に切る
アスパラガス・生しいたけ	そのまま／半分に切る
パプリカ	2～3cm幅の縦切り

調理例





シュウマイ・青菜のあえ物





蒸し鶏のサラダ





中華まん・もやしサラダ





えびとブロッコリーのタルタルソースがけ

お好みの調味料で下味をつけてから加熱するか、加熱後、たれやソース、ドレッシングなどをかけます。



目安時間 約14分

チャプチェ

材料（2人分）　312kcal　塩分2.7g　　mL=cc

1 牛薄切り肉、にんじん、生しいたけ各50gは細切り、小松菜80gは4～5㎝長さに、にんにくひとかけはみじん切りにする。

2 ボールに1の肉、しょうゆ、砂糖、ごま各大さじ2、水100mL、おろししょうが少々を加えて混ぜる。



3 金属製バットに緑豆春雨40gをもどさずそのまま入れ、2をかけて春雨が汁から出ないよう肉でおさえ、その上に残りの1をのせる。

4 3を調理網にのせ、加熱する。

5 加熱後、ごま油大さじ1を加えて混ぜる。



目安時間 約14分

温奴のきのこあん

材料（2人分）　132kcal　塩分1.3g

1 豆腐1丁は8等分に切り、金属製のザルに並べ、調理網にのせる。

2 金属製バットに好みのきのこ（えのき、しめじなどを適当な大きさに切る）100g、しょうゆ、みりん各大さじ1、片栗粉小さじ2、水大さじ3を入れて混ぜ、1の横にのせる。



3 加熱する。

4 加熱後、器に盛り、青ねぎなどを散らす。

器のまま食卓に出せるカンタンメニューです。（調理網は使わず角皿に直接のせます。）

蒸し　上段　角皿　　目安時間 約14分



鶏と白菜の蒸し物

材料（2人分）　240kcal　塩分0.7g

1 鶏もも肉200gはひと口大に切り、塩、こしょう各少々をする。しょうが10gはせん切りにする。

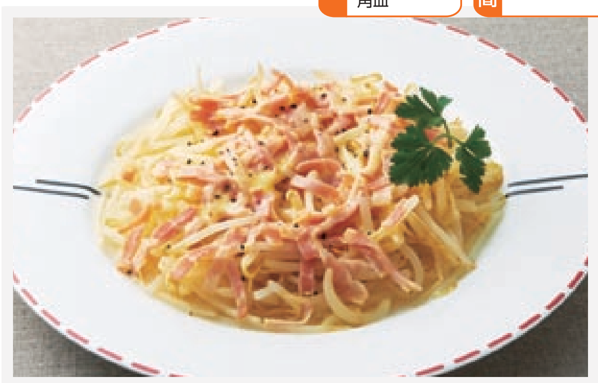
2 白菜150gはざく切り、にんじん20gはせん切りにし、平らな耐熱容器に広げる。



3 ボールに1、鶏ガラスープの素（顆粒）小さじ2/3、片栗粉、酒各大さじ1、塩、こしょう各少々を入れて混ぜ、2の上にかける。

4 **角皿**に3をのせて**上段**に入れ、加熱する。

5 加熱後、お好みで貝割れ菜適量を散らす。



もやしチーズ

材料（2人分）　193kcal　塩分1.0g

1 平らな耐熱容器に、もやし1袋を広げ、塩、こしょう各少々をする。

2 1の上にベーコン40gを細切りにしたもの、ピザ用チーズ40gを散らし、ブラックペッパー適量をふる。



3 **角皿**に2をのせて**上段**に入れ、加熱する。

蒸し 
上段
角皿・アミ

＊ 8 ページ「チャプチェ」「温奴のきのこあん」、9 ページのメニューは共通です。

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 角皿に調理網をのせて食材を並べ、**上段**に入れる。
カンタン蒸し・焼き **1回押す**（表示部に「カンタン蒸し」が点灯）→ スタート
※メニューによって仕上がりキーを押すものもあります。

加熱スタート後、仕上がりキーの ∧（強）を押します

目安時間 約20分



野菜の肉みそがけ

材料（2人分）　162kcal　塩分1.3g

1 大根、にんじん各100gは4～5㎝長さの拍子木切りにして調理網に並べる。
2 金属製バットに合びき肉100g、みそ小さじ2、しょうゆ、砂糖、片栗粉各小さじ1を入れて混ぜ、1の横にのせる。



3 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∧（強）を押す。



野菜と肉の蒸し物

材料（2人分）　268kcal　塩分1.4g

1 かぼちゃ200gは7～8㎜厚さのひと口大に切り、調理網に並べる。
2 豚バラ薄切り肉100gは2㎝幅に、青ねぎ2本は小口切りにして金属製バットに入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて混ぜ広げ、1の横にのせる。



3 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∧（強）を押す。

加熱スタート後、仕上がりキーの ∨（弱）を押します

目安時間 約10分



巣ごもり卵

材料（2人分）　約86kcal　塩分0.5g

1 キャベツ30gをせん切りにし、アルミケース（9号）2枚に等分に入れ、真ん中を少しくぼませて塩、こしょうを各少々し、調理網にのせる。卵2個をそれぞれ割り入れる。
2 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨（弱）を押す。



ほうれん草とささ身のわさびあえ

材料（2人分）　48kcal　塩分0.8g

1 ささ身1本（60g）は筋を取り、縦半分に切る。アルミホイルで容器を作って調理網にのせる。ささ身を入れて酒大さじ1/2、塩少々をふる。
2 ほうれん草1/2束（100g）は洗って1の横にのせる。



3 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨（弱）を押す。
4 加熱後、ほうれん草は水にとって色止めし、水気を絞って4～5㎝長さに切る。ささ身は細かくほぐす。
5 しょうゆ小さじ1、だし汁（または水）大さじ1/2、塩、練りわさび、ごま各少々で4をあえる。

カンタン焼き

おなじみの食材をアミの上に並べて、カンタン焼きキーを押すだけで、
お手軽にさまざまな焼き料理ができあがります。

加熱のしかた

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に調理網をのせて食材を並べ、**上段**に入れる。

カンタン蒸し・焼き **2回押す**（表示部に「カンタン焼き」が点灯）→ **スタート**

※食材と分量・組み合わせは、下記「食材例と基準の分量」と「調理例」を参考にしてください。
※組み合わせた時の分量は、調理網に重ならずに並ぶ程度にしてください。

●加熱時間の目安

∨ 弱め	仕上がりキーを押さない	∧ 強め
約17分	**約22分**	**約26分**

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で上記の時間を目安に加熱してください。

焼き上げ


使いこなしのポイント

●食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、焦げてきたら途中で取り出したり、加熱が足りないときは延長で加熱を足すなどしてください。

●1個当たりのサイズが小さいまたは薄いと加熱されやすく、大きいまたは厚いと加熱されにくくなります。また、食品の量が少ないと加熱されやすく、多いと加熱されにくくなります。

●下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

食材例と基準の分量

肉・魚



150～250g位まで（1個がひと口大位の大きさの場合は300gまで）

鶏もも肉・鶏むね肉	1枚（250g）
ささ身	4本（1本50g）
豚肉（とんかつ用）	2枚（1枚130g）
薄切り肉	200g（肉巻きや重ね焼きなど）
切り身魚	2切れ（1切れ80～100g）
たれやハーブなどに漬けこんで売られている鶏肉	300g（ひと口大に切ったもの）
チキンナゲット	6～10個

その他

厚揚げ、さつま揚げ	200～300g

野菜・きのこ



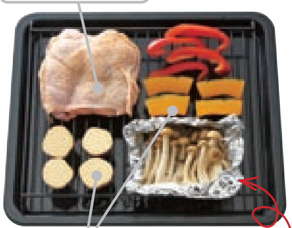
200～250g位まで

じゃがいも・さつまいも	1cm厚さに切る
かぼちゃ・にんじん・れんこん	1cm厚さに切る
なす	2cm輪切り／半分に切り4等分 のくし切り
ゆでとうもろこし	3cm輪切り
パプリカ	2～3cm幅の縦切り
エリンギ	1cm厚さに切る
しめじ	小房に分ける
オクラ・ししとう・生しいたけ・アスパラガス	そのまま／半分に切る

※きのこ類、オクラ、ししとう、アスパラガスは、焦げやすいため、アルミホイルに包んで加熱します。

調理例

鶏肉250g



野菜250g　加熱するときはアルミホイルを閉じる



グリルチキンの焼き野菜添え

市販のたれ漬けチキン300g



チキンナゲット10個



たれ焼きチキン＆チキンナゲット

加熱するときはアルミホイルを閉じる　野菜200g

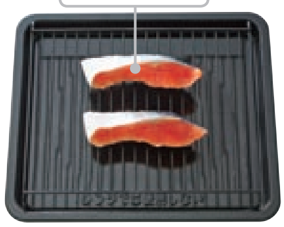


厚揚げ300g



厚揚げのおろしポン酢がけ

塩ざけ2切れ



分量が少ない場合は**仕上がりキーの∨（弱）**を押します



塩ざけ

お好みの調味料で下味をつけてから加熱するか、加熱後、たれやソース、ドレッシングなどをかけます。

「カンタン焼き」キーでこんなメニューもできます

焼き上げ  上段 角皿・アミ

目安時間 約17分

操作方法
1 水タンクに水を入れる。 水位1以上
2 角皿に調理網をのせて食材を並べ、**上段**に入れる。

カンタン蒸し・焼き 2回押す（表示部に「カンタン焼き」が点灯）→ スタート → 仕上がり ∨(弱) ※30秒以内に押す

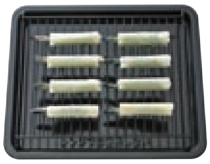
＊11～12ページのメニューを2種類組み合わせて同時に加熱したり、1種類のメニューを倍量の4人分にして加熱することもできます。その時は、スタート後、仕上がりキーは、押しません。



えび春巻き

材料（2人分）　185kcal　塩分0.5g

1 青じそ8枚は洗って、水気をふく。
2 えび8尾は尾を残して殻をむき、背ワタを取る。曲がらないように腹側に少し切れ目を入れてしっかりのばし、水気をよくふき取る。
3 春巻きの皮2枚をそれぞれ4つに切り、青じそ、えびをのせて上にマヨネーズ適量を絞り出し、しっかりと巻く。
4 巻き終わりを下にして調理網に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。





鶏のふりかけ焼き

材料（2人分）　268kcal　塩分0.6g

1 鶏もも肉1枚（250g）は8等分し、ふりかけ20gを全体にまぶす。
2 1の皮を上にして調理網に写真のように並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。





豚肉のれんこんゆずこしょう巻き

材料（2人分）　258kcal　塩分0.1g

1 れんこん100gは6個の半月切りにし、酢水につけてアク抜きした後、水気をふいて塩少々をふる。
2 豚バラ薄切り肉120gを6等分して広げ、ゆずこしょう適量をぬって、1を巻く。両面に塩少々をふる。
3 巻き終わりを下にして調理網に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。



厚揚げのみそ焼き

材料（2人分）　150kcal　塩分1.1g

1 厚揚げ2個（160g）は横半分に切り、塩、こしょう各少々をふる。
2 青ねぎ2本を小口切りにし、みそ大さじ1、みりん大さじ1/2と混ぜ合わせ、1の切った面にぬる。
3 2を調理網の中央寄りに並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。
※厚揚げをそのまま焼いて、大根おろしとポン酢を添えてもよいでしょう。

「カンタン焼き」キーでこんなメニューもできます

焼き上げ



目安時間　約17分

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に調理網をのせて食材を並べ、**上段**に入れる。

カンタン蒸し・焼き **2回押す**（表示部に「カンタン焼き」が点灯）→ **スタート** → 仕上がり ∨（弱） ※30秒以内に押す

＊11～12ページのメニューを2種類組み合わせて同時に加熱したり、1種類のメニューを倍量の4人分にして加熱することもできます。その時は、スタート後、仕上がりキーは、押しません。



鶏のケチャップ炒め

材料（2人分）　186kcal　塩分1.6g

1 鶏むね肉150gはひと口大に切り、玉ねぎ50gは薄切りにし、薄力粉小さじ1、塩、こしょう各少々とともにビニール袋に入れてよく振り、粉をまぶす。ケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1を加えて下味をつける。

2 アルミホイルで型を作り、調理網にのせて1を入れる。



3 加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。



肉巻きポテト

材料（2人分）　335kcal　塩分1.1g

1 ボールに豚バラ薄切り肉100g、ケチャップ、とんかつソース各小さじ4を入れて混ぜ、下味をつける。

2 1を6等分して広げ、冷凍フライドポテトを2本ずつ巻く。

3 巻き終わりを下にして調理網に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。



フレンチトースト

材料（2人分）　172kcal　塩分0.5g　　mL=cc

1 卵1個、牛乳50mL、砂糖大さじ2を混ぜ合わせて卵液を作る。

2 食パン（6枚切り）1枚を16等分に切って1に入れ、上下を返しながら2～3分、パンに卵液をしみこませる。



3 写真のように調理網の手前半分にクッキングシートを敷いて2を並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。



牛むすび

材料（2人分）　566kcal　塩分2.7g

1 ビニール袋に、しょうゆ大さじ2、砂糖、みりん各大さじ1、牛薄切り肉150gを入れて混ぜ、下味をつける。

2 ごはん300gにごま小さじ1を加えて混ぜ、6個の俵型おにぎりを作る。

3 1で2を巻く。たれの残りはとっておく。

4 3を巻き終わりを下にして調理網に並べ、加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱）を押す。

5 漬けこんだたれを煮つめて、牛むすびにかける。

「焼き物・フライ」のコツとポイント

使いこなし ポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。（水 は、水を使う加熱です）

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー 水

（例）鶏の照り焼き、スペアリブ

●ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
●熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

（例）焼きいも

●ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
●熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

（例）グラタン

●グリル加熱を使います。（水は使いません）

から揚げ・竜田揚げ 水

（例）から揚げ（鶏もも肉、手羽元）、さばの竜田揚げ風

●肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

（例）とんかつ、えびフライ

●生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
●**こんがりパン粉**（37 ページ）を使います。

ご注意 ●白いパン粉のままではフライは、できません。（白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません）
●『天ぷら』を揚げることはできません。

春巻き・揚げシュウマイ 水

（例）春巻き、揚げシュウマイ

●熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
●皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おさえておきたいポイント

→ 下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます。

鶏の照り焼き（16 ページ）
たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じように準備をし、46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約28～30分加熱します。

から揚げ（鶏もも肉）（14 ページ）
から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長 で約5分追加します。

ハンバーグ（23 ページ）
生地を厚さ約2cmに成形して、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、延長 で約8分追加します。

とんかつ（36 ページ）
こんがりパン粉をつける手順で済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長 で約5分追加します。

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、**焼き色をしっかりつけたい**場合は、グリル加熱（水は使いません）を使います。予熱をするとさらに効果的です。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないように敷きます。
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。



→ から揚げ・竜田揚げなどのポイント

●材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。
●調味料の汁気はよくきります。（から揚げは、キッチンペーパーでよくふき取ります。）
●粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
●粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

いつものメニューが揚げずに作れて、
うれしいカロリーダウン。
しかも、揚げ油の処理も不要です。

焼き上げ
上段
角皿・アミ

目安時間 約20分



カロリーダウン

から揚げ（鶏もも肉）

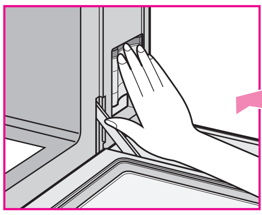
材料（4人分）　294kcal☆　塩分1.4g

鶏もも肉	2枚（500g）
A 酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）	適量

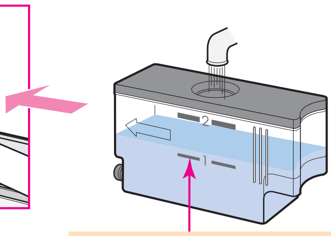
*2人分も自動でできます。

骨付き（手羽元）のから揚げは、35ページをご覧ください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上



水タンクをセットする
（奥までしっかり押しこむ）



水位1以上の水を入れる

●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 鶏肉は、1枚をそれぞれ8等分に切る。
<ポイント>小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。

5 3の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、4に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。
<ポイント>3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりません。

6 粉が湿らないうちに油をぬった調理網を角皿にのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



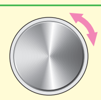
角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

7 6を上段に入れる。

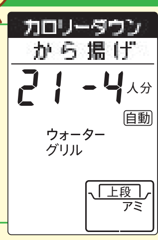
次の操作をする

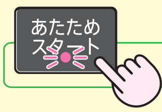
健康サインが点灯します。



回して

21　から揚げ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「21-4人分」にします
に合わせる





付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、30秒間は 仕上がりキー で仕上がりの調節ができます



手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約22分
（2人分は約19分）

焼き上げ　上段　角皿　｜　目安時間　約26分

マカロニグラタン



材料（4人分）　402kcal　塩分1.3g

	ホワイトソース	2カップ分（99ページを参照して作る）
	マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）	80g
A	えび（殻、尾、背ワタを取る）	200g
A	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
A	マッシュルーム（缶詰・スライス）	50g
A	白ワイン	大さじ2
A	バター	20g
	塩　こしょう	各少々
	ピザ用チーズ	80g
	パセリ刻 む）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

次の操作をする

- 手動加熱 を押す
- 41 レンジ を表示 → 手動加熱 を押す（表示：レンジ 41）
- 600W を表示 → 手動加熱 を押す（表示：レンジ 41 600W）
- 回して約 4分 に合わせる（表示：レンジ 4分00秒 600W）
- あたため スタート を押す

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに**3**を並べて、**上段**に入れる。
※グラタンは、水タンクは使いません。（水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っていても、支障ありません。）

次の操作をする

- 回して 16 グラタン〔分量を合わせる〕 回転つまみを回して「16-4人分」にします に合わせる（表示：グラタン 16-4人分 自動 グリル 上段）
- あたため スタート 付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、**30秒間**は 仕上がりキー で仕上がりの調節ができます（仕上がり温度）

手動でするときは:44グリル〔予熱消灯〕で約26分（2人分は約24分）

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に 仕上がりキー の ︿（強）を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、41 レンジ の 600W で人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、**上段と下段**に入れます。44 グリル〔予熱消灯〕で約35分に合わせて、様子を見ながら焼いてください。
  焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
  ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日により、仕上がりが異なることがありますので様子を見ながら加熱してください。
  ※自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。



カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料（4人分）　266kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉	2枚（500g）
白ねぎ	6cm
赤とうがらし（種を取る）	2本
A しょうゆ	大さじ4
A 酒	大さじ4
七味とうがらし	適量

＊2人分も自動でできます。
2人分のときは鶏もも肉は調理網の手前にのせます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A**も加えてたれを作る。
3. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
4. **2**のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
5. 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
6. **5**を**上段**に入れる。

14 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**14-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約23分（2人分は約19分）

7. 加熱後、七味とうがらしをふる。



カロリーダウン

焼きとり

材料（4人分·8本）　293kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉	2枚（400g）
白ねぎ	2本
たれ	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1
竹串	

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
3. ビニール袋にたれと**2**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
4. 角皿に調理網をのせ、**3**を並べる。
5. **4**を**上段**に入れる。

14 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**14-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約23分（2人分は約19分）



カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）　258kcal☆　塩分1.4g

鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

＊2人分も自動でできます。
2人分のときは鶏もも肉は調理網の手前にのせます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5. **4**を**上段**に入れる。

14 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**14-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約23分（2人分は約19分）



カロリーダウン
タンドリーチ キン

材料（4人分）　233kcal☆　塩分3.2g

	鶏手羽元	12本（1本60g）
A	塩	小さじ1
A	レモン汁	1/2個分
B	プレーンヨーグルト	150g
B	にんにく、しょうが（すりおろす）	各大さじ1/2
B	カレー粉、ターメリック	各小さじ1 1/2
B	塩	小さじ1
B	チリパウダー	小さじ1/2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 手羽元にAをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
<アドバイス>
一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
4 3を上段に入れる。

14 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「14-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約27分（2人分は約22分）



カロリーダウン
手羽元の香り焼き

材料（4人分）　298kcal☆　塩分4.7g
mL=cc

	鶏手羽元	12本（1本60g）
たれ	しょうゆ	90mL
たれ	砂糖	大さじ3
たれ	酒	大さじ2
たれ	ごま油	大さじ1
たれ	豆板醤（とうばんじゃん）	小さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
4 3を上段に入れる。

14 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「14-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約27分（2人分は約22分）



カロリーダウン
鶏のねぎみそ焼き

材料（4人分）　355kcal☆　塩分2.5g

	鶏もも肉	2枚（500g）
A	みそ	大さじ4
A	ごま油	大さじ2
A	砂糖	小さじ1
A	白ねぎ（みじん切り）	大さじ2
A	にんにく（みじん切り）	小さじ1
A	七味とうがらし	少々
A	しょうが汁	少々
	じゃがいも	1個（150g）
	塩　こしょう	各適量

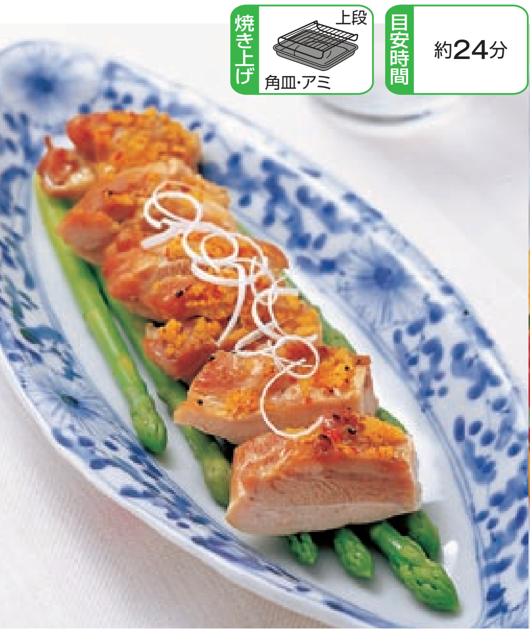
＊2人分も自動でできます。
2人分のときは鶏もも肉は調理網の手前にのせ、じゃがいもは奥にのせます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
4 3の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
5 4を上段に入れる。

14 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「14-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約23分（2人分は約19分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約24分



カロリーダウン

鶏のゆず風味焼き

材料（4人分）　169kcal☆　塩分1.1g

鶏もも肉皮 なし）	2枚（500g）
A 塩	小さじ1/2
A 酒	大さじ1
ゆず	1個
赤とうがらし	1本
塩	少々

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉にAをよくすりこんでおく。
3. ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
4. 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
5. 4を**上段**に入れる。

15 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約27分（2人分は約23分）

6. 加熱後、肉を適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約24分



カロリーダウン

チキンステーキ

材料（4人分）　315kcal☆　塩分1.8g

鶏もも肉	2枚（500g）
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
塩　黒こしょう	各少々
A にんにく（薄切り）	1かけ
A 好みのハーブ	大さじ1
A オリーブオイル	大さじ2
A 塩	小さじ1
A 黒こしょう	少々

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
3. ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは種を取って8等分に切る。
4. 3の肉に塩、黒こしょうをふる。角皿に調理網をのせて皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
5. 4を**上段**に入れる。

15 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約27分（2人分は約23分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約25分



カロリーダウン

手羽先の黒酢焼き

材料（4人分）　248kcal☆　塩分2.8g

鶏手羽先	12本（720g）
たれ	
黒酢、しょうゆ、砂糖	各大さじ4

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 手羽先は裏側に骨に沿って切りこみを入れる。
3. ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
5. 4を**上段**に入れる。

14 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**14-4人分**」にします
→ **スタート**
→ 仕上がり ^（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約27分（2人分は約22分）

<アドバイス>
鶏肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約33分



カロリーダウン

鶏のもも焼き（レモンガーリック）

材料（4人分）　270kcal☆　塩分0.3g

鶏骨付きもも肉	4本（1本200g）
塩　こしょう	各適量
A　レモン汁	大さじ1 1/3
A　にんにく（すりおろす）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏のもも焼き（オレンジソース）の2と同じようにしてAをよくすりこみ、4と同じようにする。

3 2を**上段**に入れる。

15 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「15-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ＾（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で35～40分（2人分は30～35分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約33分



カロリーダウン

鶏のもも焼き（オレンジソース）

材料（4人分）　349kcal☆　塩分0.8g

鶏骨付きもも肉	4本（1本200g）
塩　こしょう	各適量
オレンジソース	
マーマレード	140g
水	大さじ1
コーンスターチ	小さじ1
バター	10g
塩	小さじ1/3
こしょう、ローズマリー	各適量
アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。

3 オレンジソースの材料を合わせておく。

4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

5 4を**上段**に入れる。
※この時、オレンジソースの材料を小さめの耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、アルミホイルでフタをし、**庫内中央**に置くと肉の焼き上がりと同時にソースができます。

15 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「15-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ＾（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で35～40分（2人分は30～35分）

6 オレンジソースを肉にかける。

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約24分



カロリーダウン

鶏のトマトソースがけ

材料（4人分）　341kcal☆　塩分0.4g

鶏もも肉	2枚（500g）
塩　こしょう	各適量
トマト（1cm角に切る）	2個（300g）
青じそ（1cm角に切る）	10枚
オリーブオイル	大さじ3
にんにく（薄切り）	3かけ
A　塩	小さじ2/3
A　レモン汁	大さじ3
A　こしょう	少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

4 3を**上段**に入れる。

15 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「15-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約27分（2人分は約23分）

5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
<アドバイス>
オリーブオイルの量は好みで調節してください。

6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。



スペアリブの黒酢風味焼き

材料（4人分）　328kcal☆　塩分2.9g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）… 600g
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- 黒酢、酒……各大 さじ2
- はちみつ……大さじ1
- にんにく（すりおろす）……1かけ
- 塩、こしょう……各少々

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 スペアリブ（右記）の2～3と同じようにする。

3 2を上段に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 190℃ → 約35分 → スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

<アドバイス>
肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



スペアリブ

材料（4人分）　329kcal☆　塩分1.6g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）… 600g
たれ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1 1/2
- トマトケチャップ……大さじ1
- 砂糖、サラダ油……各大 さじ1/2
- 玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
- にんにく（すりおろす）……1/2かけ
- しょうが（すりおろす）……10g

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

4 3を上段に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 190℃ → 約35分 → スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。



カロリーダウン

鶏のキムチ添え

材料（4人分）　268kcal☆　塩分0.6g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- 塩 こしょう……各少々
- キムチ……40g
- 青ねぎ（小口切り）……適量
- マヨネーズ……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

4 3を上段に入れる。

15 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「15-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約27分（2人分は約23分）

5 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

焼き上げ 上段 角皿・アミ



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約30分（鶏もも肉は約27分）



焼き上げ 角皿・上段 角皿・アミ・下段



豚バラ肉のおろしがけ

材料（4人分）　452kcal☆　塩分1.3g　mL=cc

豚バラ肉（かたまり）		600g（油抜き前）
大根		300g
A	酢	90mL
	砂糖	小さじ4
	ごま油	小さじ2
	塩	小さじ2/3
青ねぎ（小口切り）		大さじ4
しょうが（みじん切り）		小さじ1
塩　黒こしょう		各少々

1. 肉の油抜き（右記）の**1**～**5**と同じようにして豚肉の油抜きをする。
2. 水タンクに水を入れる。水位1以上
3. 大根はすりおろし、軽く水気をきる。**A**と混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
4. 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
5. 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
6. **5**を**上段**に入れる。

   手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約14分 → スタート

7. 加熱後、**3**のおろしだれをかける。

カロリーダウン

肉の油抜き

（豚バラ肉かたまり）
（鶏もも肉）

豚バラ肉（200g）　687kcal☆　塩分0.2g
鶏もも肉（125g）　224kcal☆　塩分0.1g

［できる種類と分量］

豚バラ肉（かたまり）	250～800g
鶏もも肉	1～3枚（1枚250g）

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 肉は5cm角に切る。
   ※鶏肉の油抜きをするときは切りません。
3. 角皿に調理網をのせ、肉の脂身（鶏もも肉は皮）を上にしてのせる。
4. **3**を**上段**に入れる。

   19 肉の油抜き → スタート

   ※「**400g未満の豚バラ肉**」と「**鶏もも肉**」は加熱スタート後、30秒以内に 仕上がりキー の ∨（弱）を押します。

   手動でするときは:
   - 豚バラ肉かたまりの場合
     45ウォーターオーブン〔予熱消灯〕の190℃で約30分
   - 鶏もも肉の場合
     同じようにして190℃で約27分

   お願い
   庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

5. 加熱後、肉を湯で洗う。

豚肉のしょうが焼き

材料（4人分）　395kcal☆　塩分2.1g

豚肉（しょうが焼き用）		400g
玉ねぎ（約3mmの半月切り）		小2個（300g）
A	しょうゆ、みりん、酒	各大さじ3
	砂糖	大さじ1
	片栗粉（同量の水で溶く）	小さじ2
	しょうが（すりおろす）	20g
アルミホイル		

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる。（多少重なってもよい。）
3. 底の平らな耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の奥側にのせる。手前にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
4. **3**を**上段**に入れ、**2**を**下段**に入れる。

   手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 250℃ → 約26分 → スタート

5. 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。





カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料（4人分）　250kcal☆　塩分1.4g

豚もも肉（薄切り）	400g
白ねぎ	2本
塩　こしょう	各少々
A　みそ、みりん、すりごま（白）	各大さじ2
A　砂糖	小さじ2

（梅味）Aを下記に変える。

A　梅肉	40g
A　しょうゆ	小さじ2
A　白ごま	大さじ2

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
3. 野菜の肉巻き（アスパラとにんじん）（右記）の3と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩　こしょうをする。
4. 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
5. 4を上段に入れる。

18　野菜の肉巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「18-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約25分（2人分は約23分）

カロリーダウン

野菜の肉巻き（大根とにんじん）

材料（4人分）　183kcal☆　塩分0.5g

豚もも肉（薄切り）	400g
大根、にんじん	各80g
塩　こしょう	各少々
A　ポン酢しょうゆ	大さじ4
A　青ねぎ（小口切り）	小さじ2
A　みょうが（細切り）	1個
A　しょうが（すりおろす）	少々

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 野菜の肉巻き（アスパラとにんじん）（右記）の3と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
3. 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
4. 3を上段に入れる。

18　野菜の肉巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「18-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約25分（2人分は約23分）

5. Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き（アスパラとにんじん）

材料（4人分）　221kcal☆　塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）	400g
アスパラガス	8本
にんじん	80g
塩　こしょう	各少々
A　しょうゆ、みりん	各大さじ2
A　砂糖、水	各大さじ1

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
3. 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
4. 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
5. 4を上段に入れる。

18　野菜の肉巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「18-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約25分（2人分は約23分）

6. Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
41 レンジ → 手動加熱
→ 600W → 手動加熱
→ 約1分10秒 → スタート

7. 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

焼き上げ 上段 角皿 ｜ 目安時間 約24分



焼き上げ 上段 角皿 ｜ 目安時間 約24分



豆腐ハンバーグ

材料（4人分）　220kcal　塩分1.2g

もめん豆腐	1丁（300g）
玉ねぎ（みじん切り）	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
A［溶き卵	M1/2個分
A［こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
<ポイント>
水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）　ハンバーグ（右記）の**1**と同じようにし、加熱時間は**約1分20秒**にする。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 ハンバーグ（右記）の**4**～**6**と同じ要領で生地を作り、成形する。

5 **4**を**上段**に入れる。

17 ハンバーグ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**17-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約26分（2人分は約23分）

6 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ハンバーグ

材料（4人分）　308kcal　塩分1.3g

玉ねぎ（みじん切り）	小1個（150g）
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A［溶き卵	M1/2個分
A［こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分40秒 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 パン粉は牛乳で湿らせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**2**と**4**、**A**を加えて混ぜる。
<ポイント>
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央にハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
<ポイント>
生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 **6**を**上段**に入れる。

17 ハンバーグ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**17-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約26分（2人分は約23分）

8 加熱後、好みのソースをかける。
<アドバイス>
8人分（8個）も焼けます。
角皿1枚に生地をのせて、上記と同じ操作で加熱します。加熱後 延長 で約5分追加します。

バリエーション

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵が同時にできます。

ご注意　ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個（皮をむいてそれぞれ6等分にする）、にんじん80g（4～5cm長さの8等分に切り、面取りする）をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵M4個（冷蔵のもの）は、1個ずつアルミホイルで包む。

3 **2**の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個をのせ、卵ものせて**上段**に入れる。



4 ハンバーグ（上記）の**7**と同じようにして加熱するが、スタート を押して**30秒以内**に 仕上がりキー の ^（強）を押す。

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で30～35分（2人分は約27分）

5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。ハンバーグには好みのソースをかける。

焼き上げ 下段 角皿・アミ



焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約26分



焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約26分



焼き豚

材料(6人分)　186kcal　塩分1.5g

豚もも肉(かたまり)	500g
たれ	
しょうゆ	1/2カップ
砂糖、酒	各大さじ3
ねぎ(みじん切り)	少々
しょうが、にんにく(すりおろす)	各少々
たこ糸	

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。

3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2~3時間漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)

5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 170℃ → 1時間~1時間5分 → スタート

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分30秒 → スタート

9 加熱後、7にかける。

ドリア

材料(4人分)　493kcal　塩分1.4g

ホワイトソース		1カップ分
		(99ページを参照して作る)
A	鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
	マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
	白ワイン	大さじ1
ごはん		250g
B	トマトケチャップ	大さじ3
	塩、こしょう	各少々
生クリーム		1/2カップ
ピザ用チーズ		80g

＊2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約4分50秒 → スタート

2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さ を調節する。

3 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 3を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れる。

16 グラタン〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**16-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:44グリル〔予熱 消灯〕で約26分(2人分は約24分)

海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分)　406kcal　塩分1.5g

ホワイトソース		
	豆乳(成分無調整)	2カップ
	薄力粉、バター	各30g
	マスタード	大さじ1
	塩、こしょう	各少々
A	生ざけ(ひと口大に切る)	300g
	えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
	ほたて貝柱(半分に切る)	4個
	マッシュルーム(缶詰・スライス)	60g
	白ワイン	大さじ2
	バター	20g
ピザ用チーズ		80g
パセリ刻 む)		適量

＊2人分も自動でできます。

1 99ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、加熱後、塩、こしょうとともに加える。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約4分50秒 → スタート

3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 薄くバターをぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れる。

16 グラタン〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**16-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:44グリル〔予熱 消灯〕で約26分(2人分は約24分)

6 加熱後、パセリを散らす。



ローストビーフ

材料（6人分）　589kcal　塩分0.9g

牛ロース肉（かたまり）……800g
塩　こしょう……各少々
グレービーソース
　ブイヨン（スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……1/2カップ
　ブランデー……大さじ1/2
A　ホースラディッシュ（すりおろす）…大さじ2 1/2
　※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
　生クリーム……大さじ2
　酢……大さじ1
　塩……少々
たこ糸

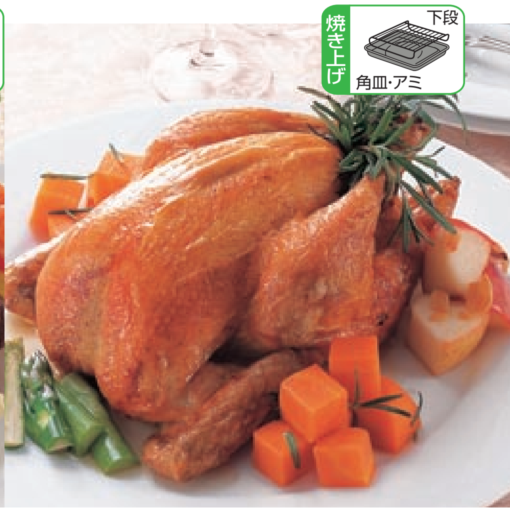
1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩　こしょうをすりこむ。
3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
4 3を**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 45～50分 → スタート

5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
<ポイント>
金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート

7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いて**A**を加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



ローストチキン

材料（6人分）　312kcal　塩分1.1g

鶏……1羽（1.5kg）
塩　こしょう……各適量
たこ糸、竹串

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
4 3を**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 55分～1時間 → スタート

5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



ローストポークのハーブマリネ焼き

材料（6人分）　260kcal☆　塩分1.6g　mL=cc

豚ロース肉（かたまり）……600g
塩……大さじ1/2
こしょう……小さじ1
マリネ液
　オリーブオイル……50mL
　ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……大さじ1 1/2
　にんにく（みじん切り）……大さじ1
　ローズマリー（みじん切り）……大さじ2
たこ糸

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩　こしょうをすりこむ。
3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）
5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 170℃ → 1時間5分～1時間10分 → スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。
7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
8 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約50秒 → スタート

9 加熱後、7にかける。

<アドバイス>
- マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- 豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約16分



焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約18分



焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料（4人分）　107kcal　塩分0.2g

かぼちゃ（1cm角に切る）	300g
A　プレーンヨーグルト	80g
A　マヨネーズ	大さじ1
A　塩、こしょう	各少々
好みの野菜	
クッキングシート	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平たく入れる。

3 2を上段に入れる。

25 焼き野菜サラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「25-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり （弱）
※30秒以内に押す

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約18分（2人分は約15分）

4 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

ピンチョス

材料（4人分）　148kcal　塩分0.7g

パプリカ／なす／かぼちゃ／小玉ねぎ／マッシュルーム	合計で300gくらいにする
塩　こしょう	各少々
オリーブオイル	適量
オリーブ、フランスパン（薄切り）	各適量
クッキングシート	

*2人分も自動でできます。

●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。

3 角皿にクッキングシートを敷き、2、マッシュルームを平たく入れる。

4 3を上段に入れる。

25 焼き野菜サラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「25-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約20分（2人分は約17分）

5 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

焼き野菜サラダ

材料（4人分）　101kcal
（ドレッシングAの場合）　塩分0.3g

パプリカ（赤・黄）（2～3cmの角切り）	100g
かぼちゃ（5mmの厚さの薄切り）	80g
エリンギ（半分の長さの1cm厚さ切り）	80g
ズッキーニ（7～8mmの厚さの輪切り）	80g
ドレッシングA	
マヨネーズ	大さじ2
酢、砂糖、生クリーム	各大さじ1
白ワイン（または水）	大さじ1
塩、粗びきこしょう	各少々
ドレッシングB	
しょうゆ、酢、オリーブオイル	各小さじ2
砂糖、粗びきこしょう	各少々
クッキングシート	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平たく入れる。

3 2を上段に入れる。

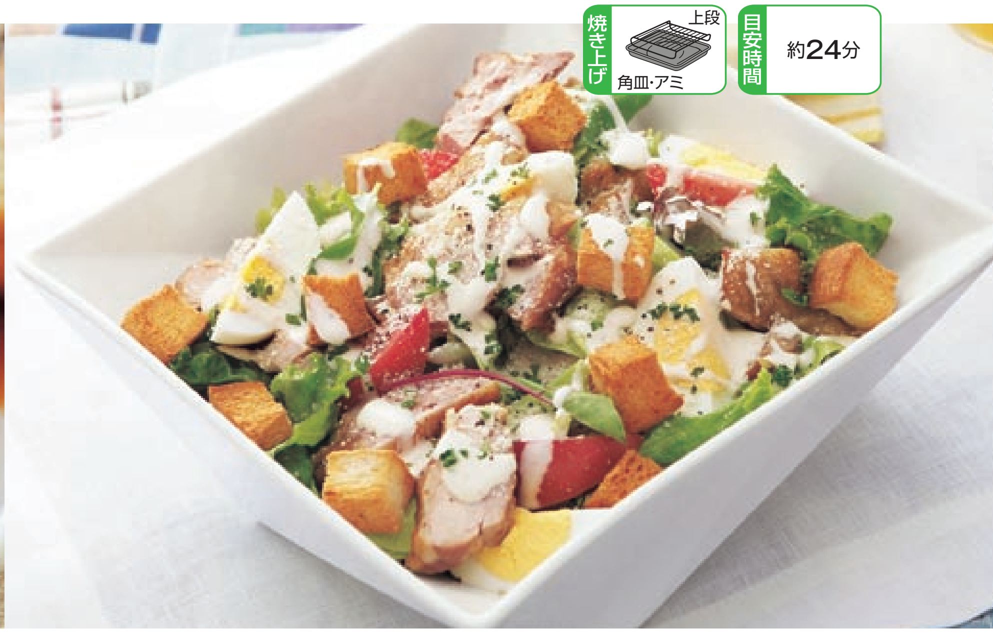
25 焼き野菜サラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「25-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約20分（2人分は約17分）

4 加熱後、合わせたドレッシング（A、B好みで）をかける。（写真はAをかけています。）



焼き上げ　上段　角皿



焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約24分

ベイクドオニオン

材料（4人分）　48kcal　塩分1.5g

玉ねぎ	2個（1個200g）
梅干し	2個
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かつおぶし	1パック（3g）
刻みのり	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿 にのせる。

3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 30〜35分 → スタート

4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

カロリーダウン

シーザーサラダ

材料（4人分）　633kcal☆　塩分3.0g

	鶏もも肉	2枚（500g）
A	レモン汁	大さじ1
A	にんにく（すりおろす）	大さじ1
A	好みのドライハーブ（バジル、タイムなど）	適量
A	塩、こしょう	各適量
	卵	4個
	食パン（5〜6枚切り）	1枚
	レタス（ひと口大にちぎる）	200g
	プチトマト（半分に切る）	12個
B	フレンチドレッシング（市販のもの）	大さじ4
B	スキムミルク	大さじ4
	粉チーズ	大さじ4
	アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対しないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。ビニール袋に**A**と鶏肉を入れ、よくもみこむ。

3 食パンは1.5㎝角に切り、アルミホイルで作った型に重ならないように入れる。

4 角皿に調理網をのせ、写真のように2の肉を皮を上にして中央にのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、3の食パンを入れた型をのせる。



5 4を**上段**に入れる。

15 チキンステーキ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約27分（2人分は約23分）

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン（クルトン）、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜた**B**をサラダにかけ、粉チーズをふる。
※刻みパセリを飾ってもよいでしょう。

ひとくち MEMO

●スキムミルクは様々な料理に混ぜることでくせもなく、カルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。



焼き上げ 上段 角皿 目安時間 約36分

ベイクドポテト

材料（4人分）　103kcal　塩分0g

じゃがいも ………………………… 4個（1個150g）

＊1～4個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 じゃがいもは洗って水気をふく。
3 角皿にいもを並べる。
4 **3**を**上段**に入れる。

26 焼きいも → スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約40分

※好みで加熱後、十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。



焼き上げ 上段 角皿 目安時間 約36分

焼きいも

材料（4人分）　297kcal　塩分0g

さつまいも（直径5㎝以下のもの）……………… 4本（1本250g）

＊1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。
角皿にいもを並べる。



<ポイント>
・皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
・加熱中さつまいもからアクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

3 **3**を**上段**に入れる。

26 焼きいも → スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約40分





じゃがいもの重ね焼き

材料（4人分）　116kcal　塩分0.6g

じゃがいも	2個（300g）
コンビーフ	1/2缶（50g）
にんにく	1かけ
塩　こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 じゃがいもは皮をむき5㎜厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。
手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 28〜30分 → スタート
6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



じゃがいもときのこのグラタン

材料（4人分）　189kcal　塩分0.7g

	じゃがいも	2個（300g）
	ベーコン	3枚
	まいたけ	1パック（100g）
A	マヨネーズ	大さじ3
A	牛乳	大さじ1
A	マスタード	小さじ1
A	にんにく（すりおろす）	少々
	塩　こしょう	各少々
	パン粉	大さじ1
	パセリ	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの半月切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにする。
3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうをし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。
手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 28〜30分 → スタート
6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



海の幸のホイル焼き

材料（4人分）　187kcal　塩分0.9g

A	白身魚（塩、こしょうをする）	4切れ（1切れ80g）
A	ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうをする）	4個（100g）
A	えび（殻と背ワタを取る）	大4尾（80g）
A	きぬさや（筋を取る）	20g
A	生しいたけ	4枚（80g）
	レモン（薄切り）	4枚
	酒	大さじ4
	ポン酢しょうゆ	適量
	アルミホイル（25㎝角）	4枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつ かけて包む。
3 角皿に2を並べ、**上段**に入れる。
手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 19〜21分 → スタート
4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約20分

海鮮塩焼きそば

材料（4人分）　415kcal　塩分4.0g

えび	150g
いか	100g
チンゲン菜	1束
にんじん	50g
A ほたて貝柱	100g
A ごま油	大さじ1
塩焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付のもの）	4玉（1玉150g）
アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 えびは殻をむき、背ワタを取る。いかは輪切りにする。チンゲン菜は4～5cm長さに切り（軸の太い部分は、半分に切る）、にんじんは短冊切りにする。

3 ボールに2のえび、いかとAを入れ、混ぜる。

4 角皿にアルミホイルを敷き、チンゲン菜を広げる。

5 めんをほぐし、4の角皿に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから、3、にんじんの順にのせる。

※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。

6 5を**上段**に入れる。

27 焼きそば〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**27-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約20分（2人分は約17分）

7 加熱後、混ぜる。

＊冷凍シーフードミックスでも手軽にできます

冷凍シーフードミックス400gを解凍後、キッチンペーパーで水気をよくふいて、片栗粉小さじ1、ごま油大さじ1をまぶしてから使います。



焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約20分

焼きそば

材料（4人分）　463kcal　塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付きのもの）	4玉（1玉150g）
豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る）	150g
キャベツ（3 cm角切り）	200g
ピーマン（細切り）	2個
もやし	1/2袋（100g）
にんじん（短冊切り）	50g
アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿にアルミホイルを敷く。

3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせ、その上に野菜をのせて、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから肉を広げてのせる。

※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。



4 3を**上段**に入れる。

27 焼きそば〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**27-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約20分（2人分は約17分）

5 加熱後、混ぜる。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

《区別の目安》

減塩したいメニュー 水

(例)塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの 20 塩ざけ・塩さば で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。
- 素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例)ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

油を減らしたい切り身魚メニュー 水

(例)さばの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、グリル加熱で予熱をして焼いてください。(水は使いません)

→ 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4〜5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→ 冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、凍っている魚をそのまま焼くことができます。生を焼く場合と同じ要領・操作で加熱後、焼き色が薄い場合は 延長 で2〜3分追加します。塩焼きは、33 ページの塩焼きのポイントの「砂糖入りの塩」をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ってから、塩がいきわたるようそのまま20〜30分おいて冷凍します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないように敷きます。
※調理網の脚で押さえるようにします。
※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。



→ このクックブックに載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて様子を見ながら加熱してください。

減　　塩

塩ざけ

材料(4人分)　143kcal　塩分1.3g

塩ざけ ……………………… 4切れ(1切れ80g)

*2人分も自動でできます。

焼き上げ　上段　角皿・アミ

目安時間　約24分



1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
3 2を上段に入れる。

20 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「20-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∨(弱)
※30秒以内に押す

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で24〜25分(2人分は22〜23分)

焼き上げ 上段 角皿·アミ



ぶりの照り焼き

材料（4人分）　226kcal　塩分1.3g

ぶり	4切れ（1切れ80g ）
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
<ポイント>
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 油をぬった調理網を角皿にのせ、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

3 **2**を**上段**に入れる。

手動加熱 → 44 グリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 18～20分 → スタート

焼き上げ 上段 角皿·アミ　目安時間 約25分



減　塩

あじの開き

材料（4人分）　109kcal　塩分1.1g

あじの開き……4枚（1枚100g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。

3 **2**を**上段**に入れる。

20 塩ざけ·塩さば〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で25～26分（2人分は23～24分）

焼き上げ 上段 角皿·アミ　目安時間 約25分



減　塩

塩さば

材料（4人分）　291kcal　塩分1.8g

塩さば……4切れ（1切れ100g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。

3 **2**を**上段**に入れる。

20 塩ざけ·塩さば〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**20-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で25～26分（2人分は23～24分）

バリエーション

さわらのみそ漬け
たいのみそ漬け

4切れ（1切れ80g）も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふき取ります。



バリエーション

さんまの開き

4枚（1枚120g）も同じように加熱できます。







さんまの塩焼き

材料（4人分）　326kcal　塩分2g

さんま	4尾（1尾150g）
砂糖入りの塩	適量

※砂糖入りの塩については下記ポイント参照

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 さんまは両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は半分に切る。
3 予熱する。
（付属品･食品は入れません）
手動加熱 →
46 ウォーターグリル〔予熱〕
→ スタート
4 油をぬった調理網を角皿にのせて魚の表側を上にして並べる。
5 予熱が完了すれば4を**上段**に入れる。回転つまみで25～27分に合わせてスタートを押す。

塩焼きのポイント

●ふり塩をした後に出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

●「砂糖入りの塩」
ふり塩には塩の分量に対し、2割の砂糖を加えたものを使用します。素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は魚の他に鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

さばの塩焼き

材料（4人分）　192kcal　塩分1.9g

さば	4切れ（1切れ100g）
塩	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
3 予熱する。
（付属品･食品は入れません）
手動加熱 →
46 ウォーターグリル〔予熱〕
→ スタート
4 油をぬった調理網を角皿にのせて魚の表側を上にして並べる。
5 予熱が完了すれば4を**上段**に入れる。回転つまみで16～18分に合わせてスタートを押す。

焼き上げ 角皿・上段 角皿・アミ・下段



焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分



から揚げ＆焼き野菜＆トマトソース

材料（4人分）　403kcal☆　塩分3.0g

鶏もも肉		2枚（500g）
A	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）		適量
パプリカ		1個（160g）
B	冷凍 フレンチフライドポテト	120g
	冷凍枝豆	10さや
ミックスハーブソルト		適量
C	トマトの水煮	120g
	オリーブオイル	小さじ2
	好みのドライハーブ、塩　こしょう	各適量
アルミホイル		

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 から揚げ（鶏もも肉）（14ページ）の2～6を参照して、鶏肉の準備をする。
3 パプリカは、12等分に切る。
4 小さめの耐熱容器にCを入れ、混ぜ合わせる。
5 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3とBを並べ、フライドポテトにハーブソルトをまぶす。空いているスペースに4の耐熱容器をのせる。
6 5を**上段**に、2を**下段**に入れる。

手動加熱 →
45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 約25分 → スタート

7 加熱後、枝豆はさやから出し、から揚げと野菜を盛りつけ、ソースをかけていただく。

カロリーダウン

鶏のゆかり衣揚げ

材料（4人分）　276kcal☆　塩分1.2g

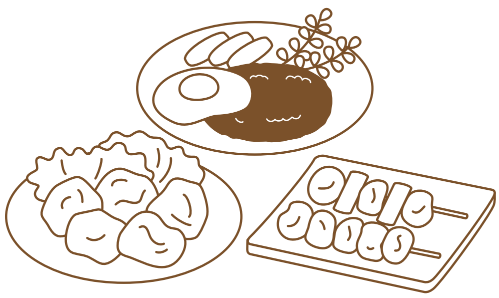
鶏もも肉		2枚（500g）
A	卵白	2個分
	ゆかり粉	10g

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
3 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる 。油をぬった調理網を角皿にのせて鶏肉を皮が上になるように並べる。
4 3を**上段**に入れる。

21 から揚げ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「21-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で約22分（2人分は約19分）







カロリーダウン

から揚げ（豚肉）

材料（4人分）　611kcal☆　塩分2.1g

豚バラ肉（かたまり）	500g
から揚げ粉（市販のもの）	適量
A 大根おろし	適量
A しょうゆドレッシング（市販のもの）	適量
A ごま油、七味とうがらし	各適量
A 青じそ	各適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 豚肉は3cm角に切り、から揚げ（手羽元）（右記の3～4）を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。
3 油をぬった調理網を角皿にのせて肉を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

21 から揚げ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「21-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約22分（2人分は約19分）

5 混ぜ合わせた**A**をかける。

カロリーダウン

から揚げ（手羽元）

材料（4人分）　266kcal☆　塩分1.4g

鶏手羽元	12本（1本60g）
A 酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元と**A**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。
3 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
4 2の手羽元の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、3に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
5 油をぬった調理網を角皿にのせて写真のように肉を皮が上になるように並べる。



6 5を**上段**に入れる。

21 から揚げ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「21-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ︿（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約25分（2人分は約23分）

＊市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（4人分）

鶏手羽元	12本（1本60g）（鶏もも肉の場合は、2枚（500g））
A しょうゆ	大さじ1 2/3
A 酒	大さじ1 1/3
A にんにく（すりおろす）	適量
A 塩、こしょう	各少々
B 片栗粉･コーンスターチを1:1で混ぜ合わせたもの	適量

1 鶏肉（鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る）はビニール袋に**A**とともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
2 1の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、**B**を加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。
骨なしのから揚げは、14ページをご覧ください。

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分



カロリーダウン

アスパラの肉巻きフライ

材料（4人分）　423kcal☆　塩分1.0g

こんがりパン粉		
	パン粉	60g
	サラダ油	大さじ3
豚もも肉（薄切り）		16枚（200g）
アスパラガス		8本
青じそ		16枚
塩　こしょう		各少々
A	梅肉	20g
	練りわさび	20g
	白ごま	適量
薄力粉、溶き卵		各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（37ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

3 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせた**A**をぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。

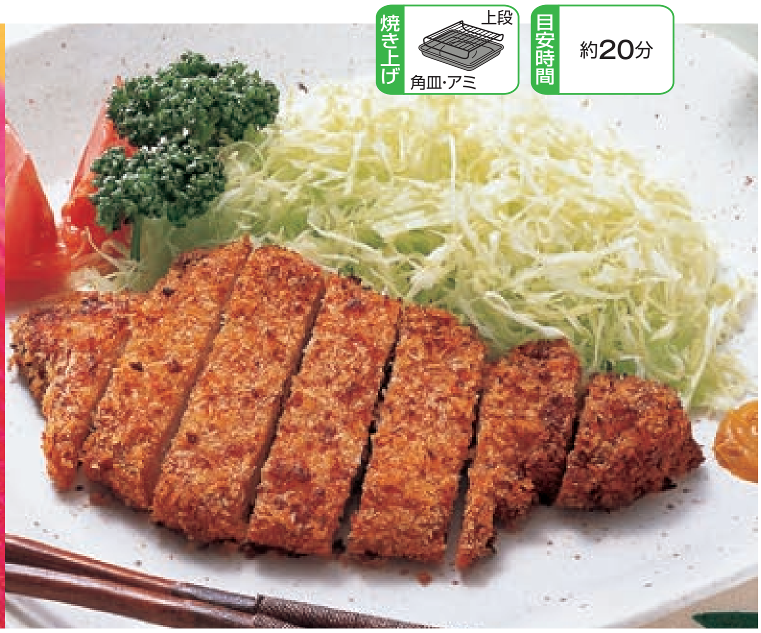
4 **3**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

5 **4**を**上段**に入れる。

22 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：44グリル〔予熱消灯〕で約20分（2人分は約16分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分



カロリーダウン

とんかつ

材料（4人分）　613kcal☆　塩分0.6g

こんがりパン粉		
	パン粉	60g
	サラダ油	大さじ3
豚ロース肉		4枚（1枚130g）
塩　こしょう		各少々
薄力粉、溶き卵		各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（37ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
<ポイント>
筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
<ポイント>
肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4 **3**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

5 **4**を**上段**に入れる。

22 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：44グリル〔予熱消灯〕で約20分（2人分は約16分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分



カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料（4人分）　438kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
じゃがいも（4つ切り）	4個（600g）
A 玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）
A 牛ひき肉（ほぐす）	100g
A バター	適量
塩　こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉、溶き卵	各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べ、**上段**に入れる。
6 蒸し根菜 → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約22分

※急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、41 レンジ の 600W で**約9分**加熱してください。

4 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

5 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 3分30秒～4分 → スタート

6 加熱後、**4**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

7 **6**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

8 **7**を**上段**に入れる。
22 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:44グリル〔予熱消灯〕で約20分（2人分は約16分）

＊こんがりパン粉の作り方

●こんがりパン粉は冷凍できます。使う時は解凍せずそのまま使えます。



材料

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分30秒 → スタート

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに 延長 で 約1分10秒 に合わせ、スタート を押す。加熱後、混ぜて再び 40～50秒 加熱をして全体をきつね色にする。

半量（パン粉30g）を作るときの目安:
約1分→約40秒→約40秒→約30秒

2倍量（パン粉120g）を作るときの目安:
約2分30秒→約2分→約1分

<ポイント>
色がつき始めると急に黒くなるので、その場から離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約16分



カロリーダウン

えびフライ

材料（4人分）　142kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉	
┌パン粉	60g
└サラダ油	大さじ3
えび	大8尾（1尾30g）
塩　こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（37ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうをして酒をまぶす。

3 **2**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。

4 **3**を**上段**に入れる。

22　フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∨（弱）※30秒以内に押す

手動でするときは:44グリル〔予熱消灯〕で約16分（2人分は約15分）

バリエーション

かきフライ

かき（400g）は塩水の中でふり洗いをし、えびフライの**2**～**4**と同じようにして加熱します。

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分



カロリーダウン

明太子フライ

材料（4人分）　355kcal☆　塩分1.8g

こんがりパン粉	
┌パン粉	60g
└サラダ油	大さじ3
ささ身	8本（400g）
明太子	100g
塩　こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（37ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

3 **2**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。

4 **3**を**上段**に入れる。

22　フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:44グリル〔予熱消灯〕で約20分（2人分は約16分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約22分



カロリーダウン

豆腐カツ

材料（4人分）　408kcal☆　塩分1.1g

こんがりパン粉	
┌パン粉	60g
└サラダ油	大さじ3
もめん豆腐	1丁（300g）
八丁みそ	小さじ4
酒	少々
青じそ	8枚
豚もも肉（薄切り）	200g
塩　こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（37ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

3 豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。

4 豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。

5 **4**を**上段**に入れる。

22　フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:44グリル〔予熱消灯〕で約22分（2人分は約18分）







揚げシュウマイ

材料（4人分）（20個分）　299kcal☆　塩分1.0g

	豚ひき肉	300g
	塩	小さじ1/2
A	たけのこの水煮（みじん切り）	40g
A	玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）
A	酒	大さじ1 1/3
A	片栗粉	大さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ1
A	ごま油	小さじ1/2
A	こしょう	少々
	シュウマイの皮	20枚
	グリンピース	20粒
	サラダ油	大さじ2

1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**

2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリンピースをのせる。

4 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。

5 **4**を**上段**に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約30分 → スタート

<アドバイス>
市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

カロリーダウン

いわしのフライ

材料（4人分）　316kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
いわし	8尾（1尾60g）
塩　こしょう、カレー粉	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（37ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
<なるほど!>
中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷりとれます。

3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

4 **3**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

5 **4**を**上段**に入れる。

22 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∨（弱）
※30秒以内に押す

手動でするときは:44グリル〔予熱 消灯〕で約16分（2人分は約15分）

カロリーダウン

エリンギの フライ

材料（4人分）　269kcal☆　塩分1.3g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
エリンギ	6本
ハム	4枚
スライスチーズ	4枚
塩　こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（37ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切りこみを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつ はさむ。

3 **2**に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。

4 **3**を**上段**に入れる。

22 フライ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**22-4人分**」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∨（弱）
※30秒以内に押す

手動でするときは:44グリル〔予熱 消灯〕で約16分（2人分は約15分）







フライドポテト

焼き上げ 上段 角皿

材料（4人分）　85kcal☆　塩分0.8g

じゃがいも	2個（300g）
サラダ油	小さじ2
塩	適量
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。

3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。

4 3を上段に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱消灯〕→ 手動加熱 → 約35分 → スタート

5 加熱後、すぐに塩をふる。
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

おつまみ春巻き

カロリーダウン

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約22分

材料（4人分）　511kcal☆　塩分1.0g

	ツナ（缶詰）	200g
A	ピザ用チーズ	60g
A	パセリ（みじん切り）	少々
A	カレー粉	小さじ4
A	マヨネーズ	大さじ4
	薄力粉、水	各適量
	春巻きの皮	8枚
	サラダ油	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。

3 薄力粉を同量の水で溶く。

4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。

5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。

6 5を上段に入れる。

23 春巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「23-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約24分（2人分は約22分）

バリエーション　梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

春巻き

カロリーダウン

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約22分

材料（4人分）　397kcal☆　塩分0.8g

	玉ねぎ	100g
	ニラ	2/3束
	好みのナッツ	30g
A	豚ひき肉	160g
A	しょうゆ	大さじ1
A	ごま油	小さじ2/3
A	片栗粉	大さじ2
A	塩、こしょう	各少々
	薄力粉、水	各適量
	春巻きの皮	8枚
	サラダ油	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。

3 薄力粉を同量の水で溶く。

4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。

5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。

6 5を上段に入れる。

23 春巻き〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「23-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約24分（2人分は約22分）

焼き上げ　角皿・上段　角皿・アミ・下段　目安時間　約27分



焼き上げ　角皿・上段　角皿・アミ・下段　目安時間　約27分



カロリーダウン

肉団子の甘酢あん

材料（4人分）　291kcal☆　塩分1.5g　mL=cc

- 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
- 豚ひき肉……300g
- 塩……少々
- A
  - 青ねぎ（小口切り）……2本
  - しょうが（みじん切り）……適量
  - 片栗粉ⓐ……大さじ2
  - ごま油ⓐ……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
- ごま油ⓑ……大さじ1
- 片栗粉ⓑ……大さじ2
- B
  - 砂糖……大さじ4
  - しょうゆ……小さじ4
  - 酢……大さじ2
  - 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ2
  - 鶏がらスープの素…大さじ1
  - 塩……少々
  - 水……70mL

＊2人分も自動でできます。

1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分 → スタート

2 加熱後、冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**2**とAをよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油ⓑ、片栗粉ⓑの順にまぶしつける。

5 角皿に調理網をのせ、**4**を並べる。

6 底の平らな耐熱容器にBを順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

7 **6**を**上段**に入れ、**5**を**下段**に入れる。

24 酢豚〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**24-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:45ウォーターオーブン〔予熱消灯〕の250℃で約27分（2人分は約23分）

8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。

カロリーダウン

酢豚

材料（4人分）　386kcal☆　塩分2.8g　mL=cc

- 豚もも肉（かたまり）……300g
- しょうゆ、みりん……各小さじ2
- 片栗粉……大さじ2
- 玉ねぎ……1個（200g）
- A
  - たけのこの水煮……60g
  - パプリカ……1/3個（60g）
  - ピーマン……2個
  - パイナップル（缶詰・スライス）……2枚
  - 干ししいたけ（水でもどす）……2枚
- B
  - 干ししいたけのもどし汁……100mL（足りないときは水を加える）
  - 砂糖……大さじ5
  - しょうゆ、酢、トマトケチャップ……各大さじ3
  - 酒……大さじ2
  - 片栗粉……大さじ1 1/2
  - 鶏がらスープの素…小さじ2
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。

3 ビニール袋に**2**としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。



4 油をぬった調理網を角皿にのせて、**3**の肉を並べる。

5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。



6 底の平らな耐熱容器にBを入れてよく混ぜ合わせる。
※片栗粉が残っているとダマになります。
5で切ったAを加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて**5**の玉ねぎを並べる。

7 **6**を**上段**に入れ、**4**を**下段**に入れる。

24 酢豚〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**24-4人分**」にします → スタート

手動でするときは:45ウォーターオーブン〔予熱消灯〕の250℃で約27分（2人分は約23分）

8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。



焼き上げ 上段 角皿・アミ



焼き上げ 角皿・上段 角皿・アミ・下段

目安時間 約27分

さばの竜田揚げ風

材料（4人分）　292kcal☆　塩分1.4g

さば（三枚におろしたもの）	400g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
青ねぎ（小口切り）	1本分
しょうが（すりおろす）	大さじ1
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ3
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 さばは骨を取り、2㎝厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、クッキングシートを敷き、魚を並べる。

3 **2**を**上段**に入れる。

手動加熱 →
46 ウォーターグリル〔予熱消灯〕
→ 手動加熱 → 19〜20分
→ スタート

カロリーダウン

さばのおろし煮風

材料（4人分）　281kcal☆　塩分1.6g　mL=cc

さば	4切れ（1切れ100g）
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
大根	160g
A だし汁	120mL
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
A 塩	少々
青ねぎ（小口切り）	1/2本

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水気をきっておく。

3 バットや皿などに、しょうゆを入れ**2**のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。

4 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。

5 底の平らな耐熱容器に**A**と**2**の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

6 **5**を**上段**に入れ、**4**を**下段**に入れる。

24 酢豚〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**24-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：45ウォーターオーブン〔予熱消灯〕の250℃で約27分（2人分は約23分）

7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

→水を使う加熱です。

→水蒸気(約100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。
金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティと具・ソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例 ミモザサラダ(44ページ)、マカロニサラダ(46ページ)、スパゲティ&ソース、ナポリタン(69ページ)


ミモザサラダ


マカロニサラダ

※写真の容器のサイズは、
金属製のザル(約24×18×高さ6cm)、
金属製バット(約19×13×高さ3cm)です。

→ソフト蒸しメニューは微妙な温度帯での蒸し加熱を行うため、メニューによっては庫内が高温な状態でスタートすると「エラー番号 U-04」を表示します。庫内が充分冷めてから加熱をスタートしてください。

おさえておきたいコツとポイント

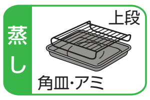
→加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

→肉・魚介のソフト蒸しメニューについて

(えびのサラダ 53 ページ、鶏の柔らかハム 56 ページ、蒸し鶏のサラダ仕立て 56 ページ、蒸し鶏ののりソースがけ 57 ページ 、キャベツと蒸し鶏の中華風 57 ページ)

・80~85℃の食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。
料理編記載の分量や切り方などを変更したりすると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。また魚介類は、新鮮なものをご使用ください。
・加熱が足りない場合は、延長で様子を見ながら加熱を追加してください。

ゆで卵



材料(4人分) 83kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの)……………………M4個

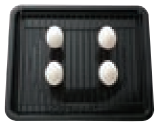
ゆで卵のポイント

●冷蔵保存の卵を使います。
●2~8個なら右記とほぼ同じ時間で加熱できます。
●卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
●レトルトカレー1~2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。

ご注意
ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。
上段に入れる。



手動加熱 →
42 蒸し物 → 手動加熱
→ 14~15分 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。



*ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ゆで卵と同じようにして、角皿に調理網をのせ、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを調理網にのせる。加熱時間は16~17分にする。
※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。



冷凍ごはん(150~200g)
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

蒸し 上段 角皿・アミ
目安時間 約10分

低酸素調理だから大切なビタミンを守ります。
いろいろアレンジして野菜をたっぷり召し上がれ。



ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

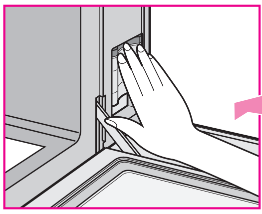
材料（4人分）　137kcal　塩分0.7g

ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ（すりおろす）	1/4個（50g）
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

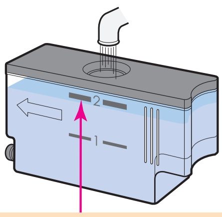
*2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる



水タンクをセットする
（奥までしっかり押しこむ）



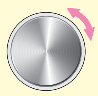
水位を2の線に合わせて水を入れる
●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

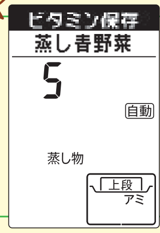


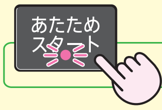
3 2を上段に入れる。

次の操作をする　健康サインが点灯します。

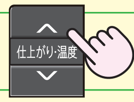


回して
5 蒸し青野菜
に合わせる





付属品などを確認して スタート を押す



スタート後、**30秒以内**に 仕上がりキー の∧（強）を押す

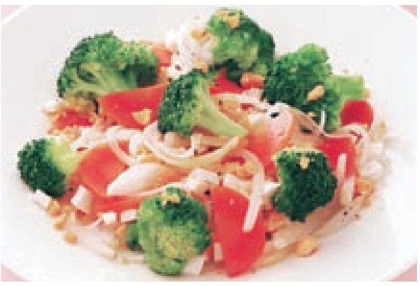
手動でするときは:42蒸し物で約10分

4 加熱後、うずら卵は流水につけ、充分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

バリエーション

ビタミン保存

ミモザサラダ



材料（4人分）　57kcal　塩分0.1g

ブロッコリー（小房に分ける）	150g
玉ねぎ（薄切り）	50g
にんじん（3㎜厚さの半月切り）	50g
卵（冷蔵のもの）	M2個

*2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 金属製のザルに野菜を入れて（にんじんも薄く切れば同時に加熱できます）調理網をのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



金属製のザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

3 2を上段に入れる。

5 蒸し青野菜 → スタート
→ 仕上がり ∧（強）
※30秒以内に押す

手動でするときは:42蒸し物で約10分

4 加熱後、金属製のザルごと野菜だけ取り出す。

5 延長 で**3～5分**卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※このメニューは 5 蒸し青野菜 で加熱したあと、すぐに金属製のザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま 延長 で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。

蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約17分



ビタミン保存

煮なます

材料(4人分)　116kcal　塩分1.3g

大根(3㎜厚さのいちょう切り)	120g	A 酢	大さじ4
れんこん(3㎜厚さの半月切り)	120g	A 砂糖	大さじ2
かぼちゃ(5㎜厚さの薄切り)	120g	A 塩	小さじ2/3
にんじん(3㎜厚さの半月切り)	60g	A しょうゆ	小さじ1
油揚げ(短冊切り)	1枚	A マヨネーズ	小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 金属製のザル(44ページのミモザサラダ参照)に野菜と油揚げを入れる。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせて**上段**に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート
→ 仕上がり ∨(弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:42蒸し物で約17分

4 加熱後、混ぜ合わせた**A**であえる。

蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約17分



ビタミン保存

れんこんの明太子あえ

材料(4人分)　58kcal　塩分0.8g

れんこん	200g
A 明太子	40g
A バター(柔らかくしたもの)	10g
A 塩、こしょう	各少々
刻みのり	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 れんこんは皮をむいて、5㎜厚さの半月切りにして、酢水にひたしたのち、金属製のザル(44ページのミモザサラダ参照)に入れる。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせて**上段**に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート
→ 仕上がり ∨(弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:42蒸し物で約17分

4 加熱後、**A**であえて刻みのりを散らす。

蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約22分



ビタミン保存

じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分)　69kcal　塩分0.7g

じゃがいも	2個(300g)
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
A 水	小さじ1
B 白ねぎ(みじん切り)	大さじ3
B かつおぶし	1パック(3g)
青ねぎ(小口切り)	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って調理網をのせた角皿に並べる。

3 2を**上段**に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約22分

4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせた**A**を回しかけ、**B**を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



蒸し　上段　角皿・アミ　目安時間　約20分



蒸し　上段　角皿・アミ　目安時間　約20分

ツナスパゲティサラダ

材料（4人分）　291kcal　塩分2.0g　mL=cc

	スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6㎜のもの）	70ｇ
A	水	300mL
A	塩	少々
	玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50ｇ）
	卵（冷蔵のもの）	M2個
	きゅうり（薄切り）	1/4本（50ｇ）
	ツナ（缶詰）	1缶（165g）
B	カレー粉	小さじ2
B	塩　こしょう	各少々
B	レモン汁	適量
B	市販　のドレッシング（セパレートタイプ）	適量

＊2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 金属製バットにスパゲティを半分に折って入れ、**A**を加える。

3 金属製のザルに玉ねぎと卵を入れる。

4 角皿に調理網をのせて**2**と**3**をのせ、**上段**に入れる。

7　マカロニサラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「7-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:42蒸し物で約20分（2人分は約15分）

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルから玉ねぎを取り出す。きゅうりは軽く塩をしてしばらくおき、水気を絞る。

6 ザルでスパゲティの水気をきり、**5**とツナ（油をきったもの）を加えて**B**であえる。

マカロニサラダ

材料（4人分）　214kcal　塩分0.3g　mL=cc

A	マカロニ（8分ゆでタイプ）	70ｇ
A	水	300mL
A	塩	少々
	ささ身（筋を取る）	2本
	塩　こしょう	各少々
B	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
B	にんじん（半月切り）	50ｇ
B	卵（冷蔵のもの）	M2個
C	マヨネーズ	大さじ3
C	塩　こしょう	各少々
	好みの野菜（きゅうり、ラディッシュなど）	適量

＊2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 金属製バットに**A**を入れる。

3 ささ身に塩、こしょうをし、金属製のザルに**B**とともに入れる。

4 角皿に調理網をのせ、**2**と**3**をのせる。



5 **4**を**上段**に入れる。

7　マカロニサラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「7-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:42蒸し物で約20分（2人分は約15分）

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。ささ身は適当な大きさにさく。

7 ザルでマカロニの水気をきり、加熱した野菜とささ身に加えて**C**であえる。

8 好みの野菜、卵とともに盛りつける。

蒸し 上段 角皿・アミ ｜ 目安時間 約20分



さつまいもサラダ

材料(4人分)　156kcal　塩分0.7g

	さつまいも	1本(250g)
	玉ねぎ	1/2個(100g)
	赤パプリカ	1/2個
	豆の水煮(サラダ用)	100g
A	酢	大さじ2
A	オリーブオイル	大さじ1
A	粒マスタード	小さじ1
A	塩　こしょう	各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 さつまいも、玉ねぎ、赤パプリカをそれぞれ1cm角に 切り、金属製のザルに入れる。

3 角皿に調理網をのせて2をのせ、**上段**に入れる。

7　マカロニサラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**7-4人分**」にします
➔ スタート

手動でするときは:42蒸し物で約20分(2人分は約15分)

4 加熱後、豆の水煮を加えてAであえる。
※黒オリーブを加えてもよいでしょう。

蒸し 上段 角皿・アミ ｜ 目安時間 約20分



ポテトサラダ

材料(4人分)　250kcal　塩分0.4g

	鶏むね肉(皮 なし)	150g
	白ワイン	小さじ2
	塩　こしょう	各少々
A	じゃがいも(1cm幅のいちょう切り)	2個(300g)
A	にんじん(5mm幅のいちょう切り)	80g
	卵(冷蔵のもの)	M2個
B	マヨネーズ	大さじ5
B	わさび、塩、こしょう	各少々
	好みの野菜(トマトなど)	適量

*2人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 鶏肉は半分に切り、塩、こしょうをして白ワインをふり、2~3分 おいておく。

3 金属製のザルにAを入れる。

4 角皿に調理網をのせ、2、3と卵をのせる。



5 4を**上段**に入れる。

7　マカロニサラダ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**7-4人分**」にします
➔ スタート

手動でするときは:42蒸し物で約20分(2人分は約15分)

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。

7 鶏肉は、適当な大きさにさき、野菜と6に加えてBであえる。

8 好みの野菜とともに盛りつける。

蒸し 上段 角皿·アミ 目安時間 約15分



蒸し 上段 角皿·アミ 目安時間 約15分



蒸し 上段 角皿·アミ 目安時間 約15分



しいたけシュウマイ

材料（4人分·16個）　141kcal　塩分1.5g

生しいたけ	16枚
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
鶏ひき肉	100g
たけのこの水煮（みじん切り）	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油	各大さじ1
こしょう	少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 生しいたけは石づきを取り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

3 ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。

4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約15分

かにシュウマイ

材料（4人分·20個）　210kcal　塩分1.4g

具	
かに（缶詰）	100g
豚ひき肉	200g
たけのこの水煮（みじん切り）	40g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油、塩	各小さじ1/2
こしょう	少々
水	小さじ4
鶏ガラスープの素	少々
片栗粉（倍量の水で溶く）	大さじ1
グリンピース	20粒
シュウマイの皮	20枚
クッキングシート	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。
<ポイント>
水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 3を**上段**に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約15分

手作りシュウマイ

材料（4人分·20個）　253kcal　塩分1.2g

具	
豚ひき肉	300g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ2
しょうゆ、酒　砂糖	各大さじ1
しょうが（すりおろす）	小さじ1
水	大さじ2
片栗粉（倍量の水で溶く）	大さじ1
シュウマイの皮	20枚
クッキングシート	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。
<ポイント>
水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 3を**上段**に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約15分

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。



蒸し　上段　角皿・アミ　目安時間　約15分

小籠包（しょうろんぽう）

材料（4人分・16個）　257kcal　塩分0.7g　mL=cc

A	水	75mL
A	鶏ガラスープの素	小さじ1/4
	粉ゼラチン	5g
B	薄力粉	140g
B	ぬるま湯（約40℃）	60〜70mL
	サラダ油	大さじ1/2
	豚ひき肉	150g
	塩	少々
C	干ししいたけ（水でもどし、みじん切り）	3枚
C	青ねぎ（みじん切り）	2本
C	しょうが（みじん切り）	ひとかけ
C	しょうゆ	小さじ1 1/2
C	酒　ごま油	各小さじ2
	クッキングシート	

＊2人分も自動でできます。
＊皮を手作りする代わりに、大きめのぎょうざの皮（市販品）16枚でも作れます。

1. Aを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
   手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分30秒 → スタート
2. 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かし、冷蔵室で冷やし固める。
3. ボールにBを入れて混ぜ、生地がひとまとめになればサラダ油を加えて約5分、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。こねあがれば、乾燥しないようにふんわりとラップで包み、30分おく。
4. ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Cを加えてよく混ぜ合わせる。
5. 冷やし固めた2をフォークなどで細かく刻み、4と混ぜる。
   ※2が溶けないように注意する。
6. 軽く粉をふった台の上に、4をスケッパーか包丁で16等分し、めん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。そのとき外周は薄めにし、中央をやや厚めにのばすと包みやすくなる。
7. 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。親指と人差し指で生地をつまみ、親指を動かさずに手の中の生地を回して、人差し指で横の生地をひっぱるようにつまんでひだをつけながら包む。最後は上部をしっかりと閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして並べる。
   ※包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくとよいでしょう。
8. 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
9. 7を**上段**に入れる。
   8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約15分



蒸し　上段　角皿・アミ　目安時間　約15分

肉団子のもち米蒸し

材料（4人分・20個）　293kcal　塩分1.2g

	豚ひき肉	200g
	塩	小さじ1/3
A	青ねぎ（小口切り）	2本
A	しょうが（みじん切り）	ひとかけ
A	酒、水、片栗粉	各大さじ2
A	しょうゆ、ごま油	各大さじ1
A	鶏ガラスープの素	少々
	もち米（一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく）	150g
	クッキングシート	

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2. ボールに豚ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。（はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります）
3. バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、肉団子を並べる。
4. 3を**上段**に入れる。
   8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約15分

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。



蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約15分



蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約20分

カンタン中華まん

材料（8個分）
151kcal（1個）　塩分0.8g　mL=cc

A	蒸しパンミックス	200g
A	水	50mL
A	サラダ油	大さじ1 1/2
	冷蔵シュウマイ（市販品）	8個
	クッキングシート	

*4個分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。

3 2を8等分し、直径8～10cmの円形にのばしてシュウマイを1個ずつ包む。

4 角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、その上に3を閉じ目を下にして並べる。

5 4を**上段**に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約15分

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。

※冷蔵シュウマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20～25gを包むとあんまん風になります。



手作り中華まん

材料（8個分）
204kcal（1個）　塩分1.0g　mL=cc

皮生地

薄力粉	150g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
砂糖	30g
塩	小さじ1/4
ドライイースト	小さじ1 1/3（4g）
牛乳	大さじ1
ぬるま湯（約40℃）	120mL
ラード	小さじ1

具

豚ひき肉	150g
玉ねぎ（5mm角に切る）	1/2個（100g）
たけのこの水煮（5mm角に切る）	60g
干ししいたけ（水でもどす・5mm角に切る）	2枚
酒	大さじ2
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉	各大さじ1/2
しょうが（すりおろす）	小さじ1
塩	小さじ1/2
干ししいたけのもどし汁	50mL

クッキングシート

*4個分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 発酵 → 手動加熱 → 40℃ → 40～50分 → スタート

6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。

7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。

8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。角皿に調理網をのせて クッキングシートを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べ る。
<ポイント>
生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後にきっちり閉じないと、加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

11 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

12 10を**上段**に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート
→ 仕上がり ︿（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:42蒸し物で約20分



手作り豆腐

材料（4人分）　58kcal　塩分0g（にがりは計算外）　　mL=cc

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの）……500mL
※にがり（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。）
アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。
   水位を2の線に合わせる
2. 豆乳（冷蔵のもの）に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器（料理写真を参照）4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。（55ページのアルミブタの作り方を参照）
4. 角皿に3を並べる。
5. 4を**上段**に入れる。
   手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約25分 → スタート
6. 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、**手動の**42 蒸し物で様子を見ながら加熱を追加してください。

バリエーション

ごま風味
1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

そのまま温奴
1個につき、おろししょうが適量と青ねぎの小口切りをを加えて加熱。

梅風味
1個につき、梅干し1個（約12g）のちぎった果肉を加えて加熱。

豆花（とうふぁ）
1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。



アスパラのカンタンぎょうざ

材料（4人分·16個）　202kcal　塩分0.2g

	アスパラガス	8本
	ぎょうざの皮	16枚
A	豚ひき肉	200g
A	酒	大さじ3
A	しょうが（すりおろす）	小さじ2
A	塩、こしょう	各適量
	クッキングシート	

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。
   水位を2の線に合わせる
2. アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。
3. Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、クッキングシートを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。
4. 3を**上段**に入れる。
   8 飲茶メニュー → スタート
   → 仕上がり ∨（弱） ※30秒以内に押す

手動でするときは:42蒸し物で約12分





あさりの酒蒸し

材料（4人分）　26kcal　塩分0.9g　　mL=cc

あさり	400g
酒	50mL
（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）	

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
4 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

9 魚介の蒸し物〔分量を合わせる〕 回転つまみを回して「**9-4人分**」にします → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約15分（2人分の場合は約11分）

白身魚と野菜のバター蒸し

材料（4人分）　119kcal　塩分1.7g

白身魚（たら、さわらなど）	4切れ（1切れ80g）
塩	適量
こしょう	適量
しめじ	2パック（200g）
にんじん	1/2本（100g）
ピーマン	3個
アスパラガス	6本
片栗粉	大さじ1
バター	10g
しょうゆ	大さじ1

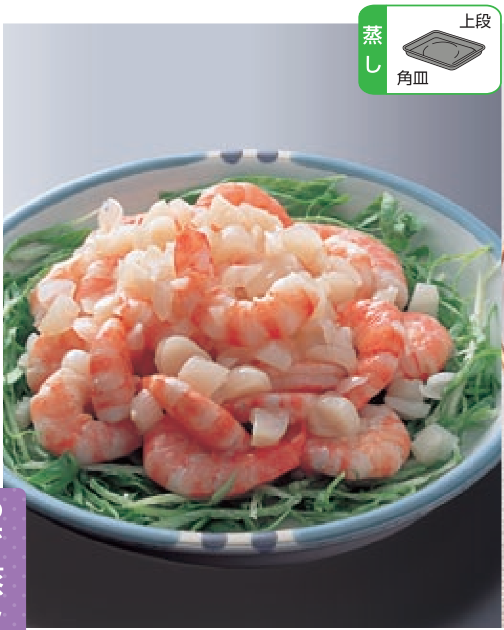
1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 白身魚に塩、こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじんとピーマンはせん切りに、アスパラガスは、斜め切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、**2**の白身魚にまんべんなくまぶす。
その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
4 **3**を角皿にのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →
42 蒸し物 → 手動加熱
→ 約22分 → スタート

※ピーマンの半量をパプリカに代えてもよいでしょう。



蒸し 上段 角皿



えびのサラダ

材料（4人分）　196kcal　塩分1.7g

えび（小さめのもの）	200g
らっきょう（酢漬け・甘くないもの）	100g
レタス	120g
白ワイン	大さじ2
フレンチドレッシング（市販のもの）	適量

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。

3 えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。

4 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 42 ソフト蒸し → 手動加熱 → 温度 80℃ → 25〜30分 → スタート

5 加熱後、殻を取る。

6 **2**のらっきょうと**5**をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ　味をなじませる。

7 皿に水気をきったレタスを敷き、**6**を盛る。

蒸し 上段 角皿　目安時間 約20分



たらのちり蒸し

材料（4人分）　120kcal　塩分1.4g

	生たら	4切れ（1切れ80g）
	豆腐（16等分に切る）	1丁（300g）
	生しいたけ（石づきを取る）	4枚
	えび（殻、背ワタを取る）	4尾
A	だし汁	1 1/2カップ
A	塩	小さじ1/2
A	薄口しょうゆ	小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせた**A**を等分に注ぐ。

3 角皿に**2**をのせ、**上段**に入れる。

9 魚介の蒸し物〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**9-4人分**」にします
→ スタート
→ 仕上がり ^（強）
※30秒以内に押す

手動でするときは:42蒸し物で約20分
（2人分の場合は約18分）

※ゆずの絞り汁やポン酢しょうゆをかけてもよいでしょう。

蒸し 上段 角皿　目安時間 約15分



ぶりの酢煮

材料（4人分）　236kcal　塩分1.7g

	ぶり	4切れ（1切れ80g）
A	酒	大さじ3
A	塩	少々
B	だし汁	1/2カップ
B	米酢	大さじ4
B	砂糖、酒	各小さじ2
B	薄口しょうゆ	大さじ2
	白ねぎ、おろししょうが	各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、**A**をかけて10分ほどおく。

3 角皿に**2**の容器をのせ、**上段**に入れる。

9 魚介の蒸し物〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**9-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:42蒸し物で約15分
（2人分の場合は約11分）

4 加熱後、器に盛る。

5 **B**をなべでひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

<アドバイス>
ぶりの代わりにさわらでもおいしくできます。



蒸し 上段 角皿　目安時間 約35分（蒸らし10分含む）



蒸し 上段 角皿　目安時間 約20分

茶わん蒸し

材料（4人分）　112kcal　塩分1.7g

- 干ししいたけ（水でもどす）… 2枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁 …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1
- ささ身 …… 100g
- 酒、薄口しょうゆ …… 各少々
- えび …… 4尾
- かまぼこ …… 4切れ
- ぎんなん（缶詰） …… 8粒
- 卵液
  - 卵 …… M2個
  - だし汁 …… 2カップ
  - 塩 …… 少々
  - 薄口しょうゆ …… 小さじ1
  - みりん …… 小さじ2
- みつ葉 …… 適量

＊1～4人分まで自動でできます。

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分10秒 → スタート

2 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に**5**を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。





7 **6**を**上段**に入れる。

10 茶わん蒸し → スタート

手動でするときは:42ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- ●卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- ●卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- ●卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスが立ったりします。
- ●具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5㎝下くらいが適当です。



たいの姿蒸し

材料（4人分）　72kcal　塩分0.9g

- れんこだい …… 1尾（500g）
- A
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - 酒 …… 大さじ3
- B
  - にんじん（せん切り） …… 15g
  - しょうが（せん切り） …… 10g
  - 生しいたけ（薄いそぎ切り） …… 1枚
- 絹さや（筋を取る） …… 3枚
- 塩 …… 適量
- 片栗粉（同量の水で溶く） …… 小さじ1
- 青ねぎ（斜め切り） …… 1本

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。

3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。

4 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

9 魚介の蒸し物〔4人分に合わせる〕
回転つまみを回して「**9-4人分**」にします

→ スタート → 仕上がり ^（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:42蒸し物で約20分

5 加熱後、絹さやをのせ、延長で**約5分**加熱する。

※このメニューは 9 魚介の蒸し物 で加熱したあと、すぐに絹さやを加えて延長で加熱を追加して仕上げます。

6 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分40秒 → スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

7 加熱後、**5**にかけ、青ねぎを散らす。

蒸し　上段　角皿・アミ

目安時間 約25分



蒸し　上段　角皿

目安時間 約35分（蒸らし10分含む）



温泉卵

材料（4人分）　141kcal　塩分0.4g

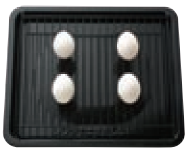
卵（冷蔵のもの）……M4個

＊2〜8個まで自動でできます。

ご注意
温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**

2 角皿に調理網をのせ、卵を並べる。



3 **2**を**上段**に入れる。

11 温泉卵 → **スタート**

手動でするときは:42ソフト蒸し70℃で約25分

4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから器に割り入れる。

※写真はだしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

温泉卵のポイント

●冷蔵保存の卵を使います。
●卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。お好みに応じて加熱スタート後、30秒以内に仕上がりを調節してください。

洋風茶わん蒸し

材料（4人分）　142kcal　塩分1.4g　　mL=cc

鶏もも肉（8等分に切り、塩こしょうをする）……80g
マッシュルーム（スライス・缶詰）……30g
ベーコン（1cm幅に切る）……2枚（40g）
卵……M2個
A ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……300mL
　牛乳……100mL
　白ワイン……大さじ1
　塩、こしょう……各適量
チャービル……適量
アルミホイル

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位を2の線に合わせる**

2 卵をよく溶きほぐして**A**を加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。**2**を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。（下記参照）

4 角皿に**3**を並べて**上段**に入れる。

10 茶わん蒸し → **スタート**

手動でするときは:42ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

5 加熱後、チャービルを飾る。

＊アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。







蒸し鶏のサラダ仕立て

材料（4人分）　198kcal　塩分1.6g

	鶏むね肉	1枚（300g）
	塩　こしょう	各適量
	酒	大さじ2
	白ねぎ（細切り）	1本
	にんじん（細切り）	30g
	貝割れ菜	適量
A	しょうゆ、酢	各大さじ2
A	ごま油	大さじ1
A	粒マスタード	小さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 鶏肉は身の厚いところを切り開き4等分に切って、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分 おく。

3 角皿に2の容器をのせ、**上段**に入れる。

13 蒸し鶏〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**13-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:42ソフト蒸し85℃で約33分（2人分の場合は約30分）

4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせた**A**をかける。

＊鶏むね肉をおいしくヘルシーに!

ソフト蒸しなら、鶏の柔らかハム（右記）をはじめ、鶏むね肉がしっとり柔らかく仕上がります。また、疲労回復によいとされる「イミダゾールジペプチド」も保持されます。

鶏の柔らかハム

材料（4人分）　89kcal　塩分2.1g

	鶏むね肉	1枚（300g）
A	はちみつ	大さじ1/2
A	塩	小さじ1
A	こしょう	少々

＊鶏むね肉1～2枚まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 鶏肉は皮を取り、ビニール袋に**A**とともに入れて、よくもみこみ袋の口を結んで、冷蔵室で一晩漬けこむ。
※急ぐ場合は、**A**の塩を小さじ2にし、冷蔵室で約1時間漬けこんでも同じように加熱できます。

3 角皿に調理網をのせて、鶏肉をのせる。

4 **3**を**上段**に入れる。

12 鶏の柔らかハム → スタート

手動でするときは:42ソフト蒸し80℃で約38分

5 加熱後、粗熱がとれれば、冷蔵室に入れて冷やす。薄切りにして、好みのドレッシングをかける。

鶏の柔らかハムのポイント

- 「鶏の柔らかハム」は、加熱によって固くなりがちな鶏むね肉を柔らかく仕上げて作るオードブルです。
- サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
- 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。
保存する場合は、冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に食べ切ってください。

おすすめ手作りドレッシング
＊にんじんドレッシング

にんじん（すりおろす）	1/4本（50g）
玉ねぎ（すりおろす）	大さじ1～2
オリーブオイル	大さじ5
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう、砂糖	各適量



キャベツと蒸し鶏の中華風

材料（4人分）　211kcal　塩分1.3g

	キャベツ	300g
	鶏むね肉	1枚（300g）
	塩	少々
	酒	大さじ2
A	しょうゆ、ごま油	各小さじ4
A	酢	小さじ2
A	豆板醤（とうばんじゃん）	適量
	貝割れ菜	1パック

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 キャベツは3～4cm角のざく切りにする。鶏肉は身の厚いところを切り開き4等分に切って、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。
3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。
4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

13 蒸し鶏〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**13-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:42ソフト蒸し85℃で約33分（2人分の場合は約30分）

5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせた**A**のたれをかける。



蒸し鶏ののりソースがけ

材料（4人分）　165kcal　塩分0.9g

	鶏むね肉	1枚（300g）
	塩　こしょう	各適量
	酒	大さじ2
	しょうが（皮つきのまま薄切り）	1かけ
A	鶏肉の蒸し汁	小さじ4
A	のりの佃煮（市販のもの）	小さじ4
A	ごま油	小さじ1
A	しょうが（すりおろす）	少々
A	白ごま	少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 鶏肉は身の厚いところを切り開き半分に切って、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ならないように並べてしょうがをのせ、酒を全体にかけて2～3分おく。
3 角皿に2をのせ、**上段**に入れる。

13 蒸し鶏〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**13-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは:42ソフト蒸し85℃で約33分（2人分の場合は約30分）

4 加熱後、別の耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → **41 レンジ** → **手動加熱** → **約20秒** → **スタート**

5 鶏肉をひと口大に切って皿に盛り、4をかける。
※水菜やみょうがなどの野菜が合います。



蒸し 上段 角皿

たっぷり野菜の豚しゃぶ

材料（4人分）　423kcal　塩分1.6g

豚バラ薄切り肉（半分に切る）……320g
もやし……1袋（200g）
ブロッコリー（小房に分ける）……1個（250g）
えのきだけ（汚れた部分を切り落とす）……2パック（200g）
生しいたけ（石づきをとる）……4枚
にんじん（3㎜厚さの薄切り）……60g

A
白ねぎ（みじん切り）……60g
酢……大さじ4
ごま油……大さじ2
砂糖……小さじ4
塩……小さじ1

アルミホイル

＊酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

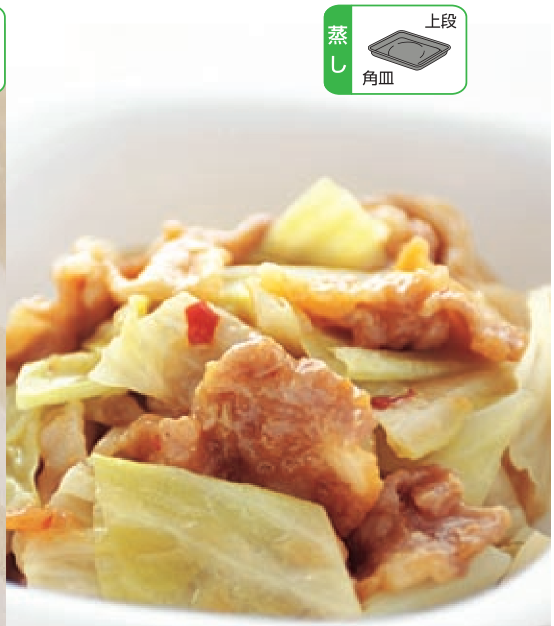
2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしとえのきだけを広げ、上に豚肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。

3 2を**上段**に入れる。

手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約17分 → スタート

4 加熱後、混ぜ合わせたAを添える。

※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。



蒸し 上段 角皿

キャベツのみそ蒸し

材料（4人分）　308kcal　塩分2.6g

キャベツ……350g
玉ねぎ……1個（200g）
豚バラ薄切り肉……200g

A
みそ、砂糖……各大さじ2 1/3
しょうゆ……大さじ1 2/3
豆板醤（とうばんじゃん）……適量
片栗粉……大さじ2 1/3

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 キャベツは3～4㎝角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。

3 豚肉は3㎝幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。

4 底の平らな耐熱容器に2を敷き、3を平らにのせる。

5 角皿に4をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約22分 → スタート

6 加熱後、混ぜる。



蒸し 上段 角皿

いろいろ野菜の蒸し煮

材料（4人分）　99kcal　塩分1g

玉ねぎ……1/2個（100g）
キャベツ……1/4個（300g）
かぼちゃ……100g
しめじ……1パック（100g）
ベーコン……2枚
にんにく……1かけ

A
コンソメ（顆粒）……小さじ2
白ワイン……大さじ2
塩、黒こしょう……各少々

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。

3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約22分 → スタート





山菜おこわ

材料（米2カップ分）　307kcal（1/4量）　塩分0.5g
mL=cc　1カップ=200mL

もち米	2カップ（340g）
水	280mL
山菜の水煮	（正味）60g
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	少々

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 洗ったもち米と水を金属製バット（右記の赤飯参照）に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、**A**を加える。
3 角皿に調理網をのせ、**2**をのせる。
4 赤飯（右記）の**4**～**5**と同じようにする。

赤飯・おこわのポイント

●赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。
●加熱には、金属製バット（約25.5×19×高さ3.5cm）を使います。底が平らで、浅い容器に入れると蒸気がまんべんなくあたります。

赤飯

材料（米2カップ分）　345kcal（1/4量）　塩分0g
mL=cc　1カップ=200mL

もち米	2カップ（340g）
あずき	50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）	300mL

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 あずきを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（約25.5×19×高さ3.5cm）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。
3 角皿に調理網をのせ、**2**をのせる。



4 **3**を**上段**に入れる。
手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約21分 → スタート
※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。
5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

「煮物・ごはん」のコツとポイント

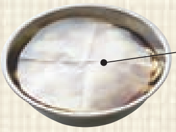
使いこなしポイント

水は、水を使う加熱です。

煮物は過熱水蒸気で加熱します 水

→ウォーターオーブンの加熱で使える耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編20〜21ページ参照)
※下の写真のように、金属製のボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。
※加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけてはずしてください。

→落としブタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。



クッキングシートで落としブタをする。

→豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』(21ページ)で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。

→汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します(水は使いません)

→レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明編20〜21ページ参照)
※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

→レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

→お米は、1カップが200mLのもので計量してください。



煮こみ　下段　角皿

肉じゃが

材料(4人分)　314kcal　塩分3.3g

じゃがいも(4〜8つ切り)	4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)
牛薄切り肉(3〜4cm幅に切る)	200g
水	1 1/2カップ
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3
酒　みりん	各大さじ2
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

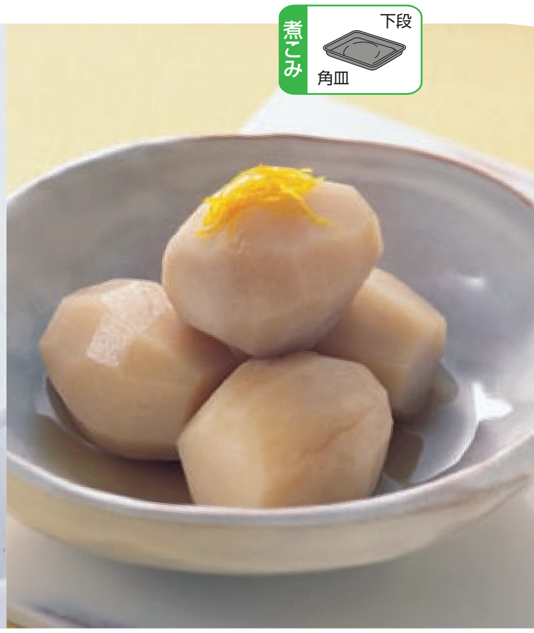
2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

3 2にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせて**下段**に入れる。
手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕→ 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間 → スタート







かれいの煮つけ

材料（4人分）　128kcal　塩分1.6g　mL=cc

	かれい	4切れ（1切れ100g）
A	水	70mL
A	砂糖	大さじ1
A	酒、みりん	各大 さじ1 1/2
A	しょうゆ	大さじ2
	クッキングシート	

1. 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2. かれいは皮に切り目を入れる。
3. 深い耐熱容器に**2**の表を上にして並べて**A**を加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4. 角皿に**3**をのせて**下段**に入れる。

   手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約30分 → スタート
5. 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

ひじきの煮物

材料（4人分）　123kcal　塩分2.3g

	ひじき（乾燥）	30g
	油揚げ	2枚
	にんじん	40g
A	だし汁	1/2カップ
A	しょうゆ、みりん	各大 さじ3
A	砂糖	大さじ1
	クッキングシート	

1. 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2. ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
3. 深い耐熱容器に**2**と**A**を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4. 角皿に**3**をのせて**下段**に入れる。

   手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約40分 → スタート

里いもの煮物

材料（4人分）　164kcal　塩分2.3g

	里いも	800g
A	だし汁	2カップ
A	薄口しょうゆ	大さじ2
A	砂糖、みりん	各大 さじ3
A	塩	小さじ1/2
	ゆずの皮（せん切り）	適量
	クッキングシート	

1. 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2. 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。**A**を加えて、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
3. 角皿に**2**をのせて**下段**に入れる。

   手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約50分 → スタート
4. 加熱後、ゆずの皮を散らす。

<アドバイス>
庫内から出してそのまま冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。



煮こみ　下段　角皿



煮こみ　下段　角皿

豚の角煮

材料（4人分）　835kcal　塩分3.5g

	豚バラ肉（かたまり）	800g（油抜き前）
A	酒	1/2カップ
A	砂糖、しょうゆ	各大さじ5
A	にんにく、しょうが（各薄切り）	各1かけ
A	八角（はっかく）	1個
A	水	2カップ
	クッキングシート	

1. 肉の油抜き（21ページ）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
2. 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
3. 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4. 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン（予熱 消灯） → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間10分 → スタート

<ポイント>
加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

鶏の柔らか梅酒煮

材料（4人分）　339kcal　塩分2.4g

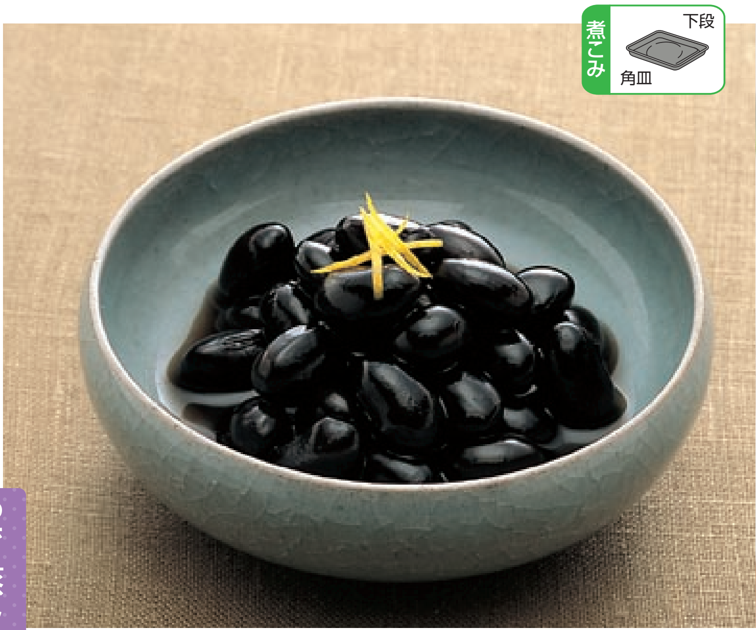
	鶏もも肉	2枚（500g）（油抜き前）
A	梅酒、水	各1カップ
A	しょうゆ	1/4カップ
A	コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
A	豆板醤（とうばんじゃん）	小さじ1/2
	クッキングシート	

1. 肉の油抜き（21ページ）の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
2. 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
3. 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4. 角皿に3をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン（予熱 消灯） → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間 → スタート



煮こみ 下段 角皿



黒豆

材料（4人分）　471kcal　塩分2.8g

黒豆		2カップ（280g）
A	水	5 1/2カップ
	砂糖	90g
	しょうゆ	大さじ2
	塩	小さじ1
	重曹	小さじ1/3
砂糖		90g
クッキングシート		

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
<ポイント>
ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器（2.5L以上）を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

3 **1**にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に**3**をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 →
45 ウォーターオーブン（予熱消灯）
→ 手動加熱 → 温度 220℃
→ 約1時間 → スタート

5 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動加熱 →
45 ウォーターオーブン（予熱消灯）
→ 手動加熱 → 温度 140℃
→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。
すぐに落としブタとフタをして角皿にのせ、**下段**に入れる。
もう一度**5**と同じ操作をする。

手動加熱 →
45 ウォーターオーブン（予熱消灯）
→ 手動加熱 → 温度 140℃
→ 約1時間 → スタート

7 **6**の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

煮こみ 下段 角皿



ビーフシチュー

材料（4人分）　662kcal　塩分2.2g　　mL=cc

牛角切り肉（塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす）		400g
サラダ油		適量
赤ワイン		大さじ3
じゃがいも（乱切り）		2個（300g）
にんじん（乱切り）		1本（200g）
玉ねぎ（くし切り）		1個（200g）
マッシュルーム（缶詰・ホール）		50g
A	トマトピューレ	100mL
	砂糖	大さじ1
	ベイリーフ	1枚
	塩、こしょう	各少々
バター		50g
薄力粉		50g
固形ブイヨン		2個
水		3 1/2カップ
クッキングシート		

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、**2**に加え、残りの水も加える。

4 **3**の容器に、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

5 角皿に**4**をのせて**下段**に入れる。

手動加熱 →
45 ウォーターオーブン（予熱消灯）
→ 手動加熱 → 温度 220℃
→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動加熱 →
45 ウォーターオーブン（予熱消灯）
→ 手動加熱 → 170℃
→ 約1時間 → スタート

炊き上げ　付属品は入れません



焼き上げ　上段　角皿



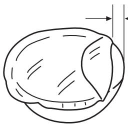
ごはん

材料　151kcal（1カップの1/4量
塩分0g　1カップ=200mL　mL=cc

米の量	水の量	レンジ600Wのあと200W
1カップ（170g）	260mL～280mL	約4分30秒→約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	約8分→約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（図参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 設定時間（上記参照） → スタート

3 加熱後、とりけしを押してすぐに

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 設定時間（上記参照） → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

パエリア

材料（4人分）　511kcal　塩分2.3g　　1カップ=200mL　mL=cc

- 米……1 1/2カップ（260g）
- サフラン……小さじ1/2
- いか……100g
- えび……120g
- ベーコン（1cm幅に切る）……3枚
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
- にんにく（みじん切り）……ひとかけ
- ピーマン（小切り）……100g
- オリーブオイル……大さじ2
- 鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
- あさり（塩水につけて砂ぬきをする）…200g
- 水……約1カップ
- 白ワイン……50mL
- 塩……小さじ1
- クッキングシート
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切りこみを入れ、背ワタを取る。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

6 5に、4の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

7 角皿にクッキングシートを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※4の具は加熱後に加えます。

8 7を**上段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン（予熱 消灯） → 手動加熱 → 温度 250℃ → 25～27分 → スタート

9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

炊き上げ　付属品は入れません



おかゆ

材料（4人分）　151kcal　塩分0g
1カップ=200mL

- 米……1カップ（170g）
- 水……7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1をフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 500W → 手動加熱 → 約30分 → スタート

3 加熱後、延長で**約5分**加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らす。

モーニングセット

焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約14分



りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料(2人分)　380kcal　塩分1.4g

りんごトースト
りんご……1/2個
バター……10g
砂糖(または、はちみつ)……適量
シナモン(好みで)……適量
食パン(常温4~6枚切り)……2枚
バター……適量
ポテトサラダカップ
ポテトサラダ(アルミケースに入るくらい)……適量
ピザ用チーズ……適量
パン粉、パセリ(あれば)……各少々
アルミケース……2枚

アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5㎜幅にスライスする。
3. アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
4. アルミケース2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。



5. 角皿に3、4をのせ、食パンを並べて**上段**に入れる。

32 モーニングセット → スタート

6. 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約14分



トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料(2人分)　359kcal　塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り)……2枚
ベーコン巻き
アスパラガス……4本
ベーコン(半分に切る)……2枚
目玉焼き
卵……M2個
ハム……2枚
アルミケース……6枚

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. アスパラガスは固い部分を落として3等分の長さに切り、ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。
3. 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パン、2を並べて**上段**に入れる。



32 モーニングセット → スタート

焼き上げ 上段 角皿　目安時間 2枚: 約13分　4枚: 約14分

トースト

材料

食パン(常温または冷凍・6枚切り)……2枚

*1~4枚まで自動でできます。

※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
※冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。
※裏面の焼き色が、表面に比べて薄く焼き上がります。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 角皿に食パンをのせて**上段**に入れる。



32 モーニングセット → スタート
→ 仕上がり ∨(弱) ※30秒以内に押す

※3~4枚を焼くときは、仕上がりキーは押しません。

お弁当セット

21品組合せ自在

お好みの組み合わせで、
彩り･栄養もバランスのとれた手作りランチができます。



操作方法

1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2 食材をのせた角皿を**上段**に入れる。
33 お弁当セット → スタート

焼き上げ	目安時間
上段 角皿	約19分

※66～68ページのメニューは共通です。



同時に作ってごはんにのせると“**2色ごはん**”ができます。

鶏そぼろ

材料（1人分）
121kcal　塩分1.4g

	鶏ひき肉	50g
A	砂糖	小さじ2
A	酒	小さじ1 1/2
A	しょうゆ	小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



いり卵

材料（1人分）
153kcal　塩分1.9g

	卵	2個
A	牛乳	大さじ1
A	砂糖	小さじ1
A	塩	小さじ1/4
	アルミホイル	

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜ、アルミホイルをかぶせる。
2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

お弁当セットのポイント



- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**上段**に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- **手動でするときは、46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約19分を目安に加熱してください。**

ささ身ロール

アスパラガス
材料（1人分）53kcal　塩分0.2g

ささ身	1本	塩 こしょう	各少々
アスパラガス	1本		

チーズ
材料（1人分）118kcal　塩分0.8g

ささ身	1本	プロセスチーズ	20g
塩 こしょう	各少々	味つけのり	2枚

梅おかか
材料（1人分）77kcal　塩分1.9g

ささ身	1本	A	梅肉（梅干し1～2個分）	20g
塩 こしょう	各少々	A	かつおぶし	1パック
		A	みりん	小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

アスパラガス
アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

チーズ
1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか
1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む





エリンギのベーコン巻き

材料（1人分）
88kcal　塩分0.5g

エリンギ……1/2本
ベーコン……1～2枚
塩　こしょう……各少々

1 エリンギは縦半分に切り、塩、こしょうをする。ベーコンは半分の長さに切る。
2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。



牛肉ときのこのソース炒め

材料（1人分）
150kcal　塩分1.4g

牛薄切り肉……60g
しめじ……1/2パック
A ウスターソース……小さじ1
A しょうゆ……小さじ1
A 酒……小さじ1

1 牛肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



じゃがいものカレーソテー

材料（1人分）
124kcal　塩分1.3g

じゃがいも……1/2個
にんじん……1/8本
A しょうゆ……大さじ1
A 砂糖……小さじ2
A サラダ油……小さじ1
A カレー粉……小さじ1/2

1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）
226kcal　塩分2g

豚肩ロース肉（薄切り）……70g
塩　こしょう……各少々
マーマレード……大さじ1
しょうゆ……小さじ2

1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



肉巻きブロッコリー&トマト

材料（1人分）
223kcal　塩分0.3g

豚肩ロース肉（薄切り）……4枚
塩　こしょう……各少々
ブロッコリー……2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）……2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。
2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



かぼちゃサラダ

材料（1人分）
130kcal　塩分0.4g

かぼちゃ……50g
A ツナ……大さじ1
A マヨネーズ……大さじ1/2
A コーヒーフレッシュ……1個分
A 塩、こしょう……各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。



鶏マヨグラタン

材料（1人分）
220kcal　塩分0.5g

鶏もも肉……60g
塩　こしょう……各少々
ブロッコリー……2房
粉チーズ……適量
A マヨネーズ……大さじ1
A カレー粉……小さじ1/2
アルミケース……2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーは軽く塩をふる。
2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



ヘルシー大学いも

材料（1人分）
112kcal　塩分0.4g

さつまいも……50g
黒ごま……適量
A はちみつ……大さじ1/2
A 砂糖……大さじ1
A しょうゆ……小さじ1/2
A 酢……数滴
アルミホイル

1 さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
2 アルミホイルに1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまをふる。

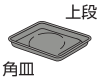


豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料（1人分）
369kcal　塩分2.8g

豚もも肉（薄切り）……50g
ごはん……適量
塩　こしょう……各少々
高菜漬け……30g
A 酒……大さじ1/2
A しょうゆ……小さじ1
A 砂糖……小さじ1/4

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

焼き上げ 
上段
角皿

目安時間 約19分

※66～68ページのメニューは共通です。

操作方法
1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食材をのせた角皿を上段に入れる。
33 お弁当セット → スタート

お弁当セット

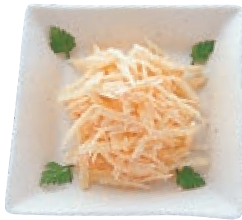


まいたけのきんぴら

材料（1人分）
101kcal　塩分1.7g

まいたけ………1/2パック
しめじ…………1/2パック
油揚げ…………1/4枚
A
しょうゆ……小さじ2
砂糖…………小さじ1
ごま油………小さじ1
七味とうがらし…少々

1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5㎜幅に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



タラモサラダ

材料（1人分）
145kcal　塩分0.9g

じゃがいも…………1/2個
A
たらこ…………1/4腹
マヨネーズ…大さじ1
塩、こしょう…各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。



セサミチキン

材料（1人分）
138kcal　塩分0.2g

鶏もも肉…………………60g
塩　こしょう………各少々
白ごま、黒ごま……各適量

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
2 耐熱容器（または、アルミケース）に鶏肉の皮を上にして入れる。



カンタンチンジャオ

材料（1人分）
371kcal　塩分2g

焼き肉用牛肉…3～4枚（65g）
ピーマン……………………1個
塩　こしょう…………各少々
A
砂糖……………大さじ1
しょうゆ………小さじ2
ごま油………小さじ1/2
白ごま……………適量

1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味を つける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料（1人分）
171kcal　塩分0.9g

じゃがいも…………1/2個
ベーコン………………1枚
バター……………………5g
塩　黒こしょう……各少々
しょうゆ………………適量

1 じゃがいもは、皮をむいて2～3㎜厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、塩　黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

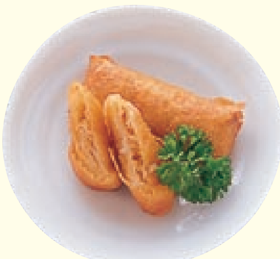


油揚げのチーズ巻き

材料（1人分）
132kcal　塩分0.9g

油揚げ………1/2枚
プロセスチーズ
……………20g
青じそ…………2枚
みそ……………適量
アルミホイル

1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
3 2にチーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、アルミホイルにのせる。



冷凍春巻き

材料（1人分）
146kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き
………2個（1個25～30g）
アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。



冷凍ハンバーグ

材料（1人分）
112kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ
………2個（1個25～30g）
アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。



かぼちゃのきんぴら

材料（1人分）
100kcal　塩分1.3g

かぼちゃ…………………50g
A
しょうゆ………大さじ1/2
砂糖、ごま油
……………各小さじ1
七味とうがらし……少々

1 かぼちゃは皮をむいて、2～3㎜の厚さのいちょう切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

スパゲティ&ソース





ナポリタン

材料（2人分）　768kcal　塩分4.1g　　mL=cc

	スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6㎜のもの）	200g
	水	300mL
	サラダ油	小さじ2
	塩	小さじ1/3
A	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
A	ピーマン（細切り）	3個
A	ベーコン（細切り）	4枚
A	サラダ油	大さじ1 1/2
A	トマトケチャップ	120mL
A	塩	適量
A	こしょう	少々

1. 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2. スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（約9×27×高さ6㎝）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
3. 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに角皿にのせ、横にスパゲティの容器をのせる。



4. 3を上段に入れる。
   手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約25分 → スタート
   ※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。
5. 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。
   ※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

スパゲティ&ソース

材料（2人分）　　mL=cc

スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6㎜のもの）	200g
水	300mL
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/3
スパゲティソース（1～2人分用）（缶詰 または、レトルトパック）	1缶または1袋（290g）

＊サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

ご注意
缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1. 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2. スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（約9×27×高さ6㎝）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
3. 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。



4. 3を上段に入れる。
   手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約25分 → スタート
   ※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。
5. 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。
   ※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
   ※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

ごはんとおかずが同時につくれます。
加熱中は、他の家事もできるので便利です。

ごはん&おかずセット

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の献立を一度に作ることができます。
- クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。
- セットメニューのうち、単品のみを加熱する場合は、記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。
  付属品は、いずれの場合も角皿を使用し、**下段**に入れて加熱します。

2人分(1段調理)	4人分(2段調理)
・ごはんとおかずを角皿にのせて**下段**に入れます。 ごはん：アルミホイルでフタをする。  おかず： クッキングシートで落としブタをする。 (アルミホイルのフタはしません) ※写真の容器は、金属製ボール(直径18㎝)です。	・ごはんは角皿にのせて**上段**に置きます。 ・おかずは**庫内中央**(フラットテーブル)に置きます。 ごはん  アルミホイルでフタをする。 おかず  クッキングシートで落としブタをして、アルミホイルでフタをする。 ※写真の容器は、おかずは直径24㎝、ごはんは直径21㎝・高さ9㎝以下の金属製ボールです。

ごはん&焼きなす&さばのみそ煮

材料(4人分)　683kcal　塩分4.1g
mL=cc　1カップ=200mL

さばのみそ煮
さば……4切れ(1切れ100g)
八丁みそ……120g
熱湯……240mL
しょうが(せん切り)……適量
A ┌ みりん……大さじ5
　│ 砂糖……大さじ4
　└ 酒……大さじ3

焼きなす
なす……4本(1本100g)

ごはん
B ┌ 米……2カップ(340g)
　│ 水……450～480mL
　└ (無洗米の場合は水を1割増しにする)
クッキングシート
アルミホイル



1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
3. なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
4. 2を**庫内中央**に置く。Bはごはん(71ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、3も横に置いて**上段**に入れる。

   手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約50分 → スタート

   ※2人分は加熱時間を約45分にする。
5. 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。
   ※写真の焼きなすはトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意
アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ごはん&肉豆腐

材料（4人分）　700kcal　塩分3.6g
1カップ=200mL　mL=cc

肉豆腐
牛薄切り肉（ひと口大に切る）……… 400g
焼き豆腐（8等分に切る）……… 1丁（300g）
A ┌しょうゆ、みりん……………各80mL
　 │砂糖……………………………50g
　 └水……………………………1/2カップ

ごはん
B ┌米…………………2カップ（340g）
　 │水……………………450〜480mL
　 └（無洗米の場合は水を1割増しにする）
クッキングシート
アルミホイル



炊き上げ　2人分：角皿・下段　4人分：角皿・上段　おかずは庫内中央

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁につかるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。（2人分の場合もアルミホイルでフタをします）

3 2を**庫内中央**に置く。Bはごはん（下記）を参照して準備し、角皿にのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約50分 → スタート

※2人分は加熱時間を約45分にする。

4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

ごはんの準備

材料　1カップ=200mL　　mL=cc

分量	米の量	水の量	容器の大きさ
4人分	2カップ（340g）	450〜480mL	直径21cm 高さ9cm以下
2人分	1カップ（170g）	280〜300mL	直径18cm 高さ8cm

※無洗米の場合は、水を1割増しにする

（準備のしかた）
耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。（米を浸漬する必要はありません）



※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

- 炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。
- 加熱後、アルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから全体を混ぜてください。
- ごはんのみ1〜2カップ炊くときは、64ページを参照してください。

2人分のごはんは、どんぶりでも作れます。

どんぶりごはん

材料（2人分・小さいどんぶり2個分）
1カップ=200mL　mL=cc

米…………………………………………1カップ（170g）
水………260〜300mL（無洗米の場合は、水を1割増しにする）

1 小さいどんぶり2個に洗った米と分量の水を等分に入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。（米を浸漬する必要はありません）



2 組み合わせるおかずと共に1を角皿にのせ、**下段**に入れる。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。



市販の釜飯の素を使って、炊きこみごはんも炊けます。
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

セットメニュー

おいしくて、
からだにやさしい

健康セットメニュー

生活習慣病は、『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。
このコーナーでは、大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。



監修：髙城 順子〈料理研究家〉
Junko Takagi
女子栄養短期大学卒。
和･洋･中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「きょうの料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍中。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

セットメニューのポイント

●セットメニューのうち、単品のみを加熱する場合は、「手動でするときは」の記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。付属品は、メニューごとに記載通り使用し、いずれの場合も、**上段**に入れて加熱します。

髙城先生の
ヘルシーアドバイス

生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のポイント

●カロリーオーバーに気をつけましょう。
エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

●コレステロールの多い食品はひかえめに。
コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例
鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバー、ステーキ肉など。

●不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。
動物性の脂は、コレステロールを増やします。

●食物せんいをたっぷりとりましょう。
食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立 にたっぷり取り入れましょう。



ミニコラム
最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

●塩分 をひかえましょう。
ヘルシオが、干もの等の自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

◆新鮮な材料を使う
持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

◆酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう
酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。



◆食べ方、食べ物を意識しましょう
麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物などもひかえましょう。

●栄養バランスのよい食事をしましょう。
主食＋主菜（肉･魚･豆腐･卵）＋野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日350g食べることをおすすめします。
ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、“1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー”が「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。
野菜本来のおいしさと甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

低カロリーセット

ポイント

- **2人分（1段調理）**：角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
  ※肉を手前に、野菜は奥側にのせます。
- **4人分（2段調理）**：調理網をのせた角皿は、必ず**下段**に入れてください。
- **手動でするときは、**4人分の場合、45ウォーターオーブン〔予熱消灯〕の250℃で約30分（2人分の場合は46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約27分）を目安に加熱してください。
  ※ささ身の梅焼き&なすのあえ物の加熱時間は、4人分は約25分、2人分は約23分を目安にしてください。

焼き上げ　2人分 上段 角皿・アミ　4人分 角皿・上段 角皿・アミ・下段

目安時間 約30分



カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&焼き野菜

材料（4人分）　511kcal☆　塩分1.3g

鶏のごまだれ焼き

鶏もも肉	2枚（500g）
A 練りごま（白）	大さじ4
A しょうゆ	大さじ2
A みりん、砂糖	各小さじ2

焼き野菜

れんこん	160g
里いも	160g
たけのこの水煮	160g
オクラ	8本
B しょうゆ、酒	各大さじ2
B みりん、いりごま（白）	各小さじ2
B サラダ油	小さじ1

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 れんこんと里いもは、皮をむき1㎝厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。

5 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

6 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にして中央にのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜とアルミホイルに包んだオクラを並べ、**上段**に入れる。（野菜の漬けだれは残しておく）





28 低カロリーセット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**28-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：上記ポイント参照

7 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。

8 残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約40秒 → スタート

9 加熱後、肉と野菜にかける。

焼き上げ　2人分：上段 角皿・アミ　4人分：角皿・上段 角皿・アミ・下段　目安時間：約30分



カロリーダウン
鶏と野菜の焼きびたし

材料（4人分）　359kcal☆　塩分1.5g　　mL=cc

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - しょうが（せん切り）…2かけ
- 生しいたけ……8枚
- なす……2本（200g）
- 白ねぎ……1本
- ししとう……8本
- B
  - しょうゆ……大さじ1 1/3
  - みりん、砂糖……各大さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - ゆずの絞り汁……適量
  - だし汁……50mL
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

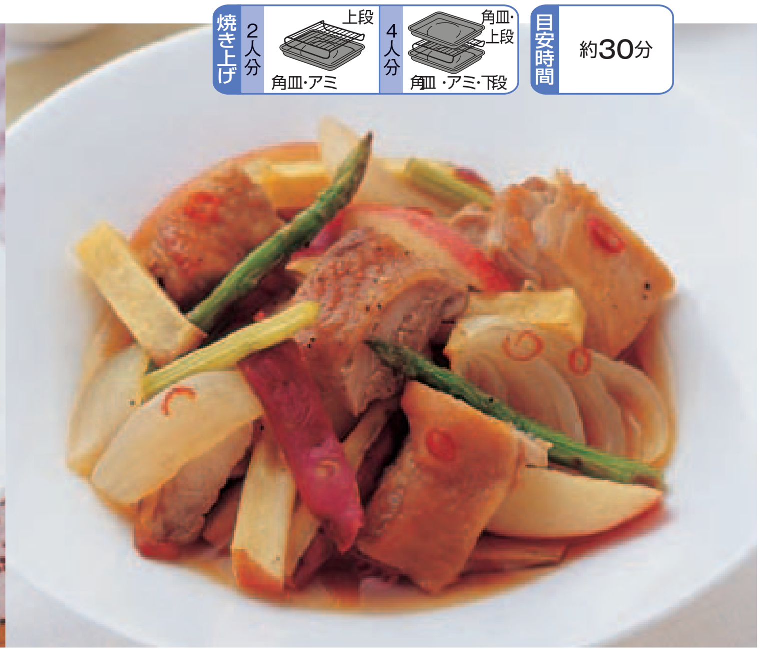
1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切りこみを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
5 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜を並べて**上段**に入れる。

28 低カロリーセット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**28-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：73 ページポイント参照

6 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。

焼き上げ　2人分：上段 角皿・アミ　4人分：角皿・上段 角皿・アミ・下段　目安時間：約30分



カロリーダウン
鶏と野菜の南蛮漬け

材料（4人分）　434kcal☆　塩分1.3g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酒……大さじ1
- さつまいも……200g
- 玉ねぎ……1個（200g）
- アスパラガス……4本
- りんご……1/2個
- B
  - 酢……2/3カップ
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……小さじ1
  - 黒こしょう……少々
  - 赤とうがらし（輪切り）…2本
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落とし、アルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水 につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
5 角皿に調理網をのせ、2の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のりんご以外の野菜を並べ、**上段**に入れる。

28 低カロリーセット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**28-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：73 ページポイント参照

6 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。

焼き上げ　角皿・上段　角皿・下段



焼き上げ　2人分　上段　角皿・アミ　4人分　角皿・上段　角皿・アミ・下段

目安時間　約25分



豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのマリネ

材料（4人分）　161kcal　塩分1.6g

豚ヒレのケチャップ焼き

豚ヒレ肉（かたまり）		320g
玉ねぎ		1/2個（100g）
アスパラガス		4本
A	トマトケチャップ	大さじ6
	ウスターソース	大さじ1
	粒マスタード	小さじ2
塩　こしょう		各少々

きのこのマリネ

生しいたけ	6枚
エリンギ	4本（200g）
しめじ	2パック（200g）
コンソメ（顆粒）	小さじ2
レモン（輪切り）	6枚
レモン汁	大さじ2
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2㎝厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。

3 底の平らな耐熱容器に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて**下段**に入れる。

4 別の底の平らな耐熱容器に2のきのこを入れ、上からコンソメをふりかけてアルミホイルでフタをし、もう1枚の角皿にのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →
45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕
→ 手動加熱 → 温度 250℃
→ 30～35分 → スタート

5 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜる。
※きのこのマリネは冷やしてもおいしく召し上がれます。

カロリーダウン

ささ身の梅焼き&なすのあえ物

材料（4人分）　290kcal☆　塩分2.0g

ささ身の梅焼き

ささ身		8本（400g）
A	酒	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	梅肉	40g
青じそ（せん切り・飾り用）		10枚

なすのあえ物

なす		2本（200g）
厚揚げ		180g
しょうゆ		適量
B	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ4
	白ねぎ（みじん切り）	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	にんにく、しょうが（各みじん切り）	各小さじ2
	ごま油	小さじ2/3
	豆板醤（とうばんじゃん）	少々
アルミホイル		

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。

4 角皿に調理網をのせ、2のささ身をのせて**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって、なす、厚揚げを並べて**上段**に入れる。

28 低カロリーセット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「28-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∨（弱）※30秒以内に押す

手動でするときは: 73 ページポイント参照

5 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に盛る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

減塩セット

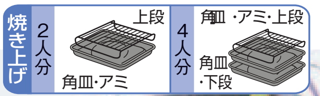
ポイント

●**2人分（1段調理）**：角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。

●**4人分（2段調理）**：調理網をのせた角皿は、必ず**上段**に入れてください。

●**手動でするときは、**4人分の場合、45ウォーターオーブン〔予熱消灯〕で29～30分（2人分の場合は46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で24～25分）を目安に加熱してください。

焼き上げ



目安時間　約29分



焼き上げ



目安時間　約29分



減　塩

さばのピリ辛あえ&りんごのサラダ

材料（4人分）　365kcal　塩分1.8g

さばのピリ辛あえ
- 塩さば……4切れ（1切れ80g）
- にんにくの芽……160g
- にんじん……80g
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- 白ごま……適量
- A しょうゆ、酢……各大さじ1
- A 砂糖、ごま油、しょうが（すりおろす）……各小さじ2
- A 豆板醤（とうばんじゃん）……適量

りんごのサラダ
- 大根……150g
- りんご……1/2個
- レーズン……大さじ4
- B マヨネーズ……大さじ2
- B 酢……小さじ2
- B 練りからし……小さじ1
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
3 にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。（包みにくい場合は2つに分けてもよい）
4 大根は5mm厚さのいちょう切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
5 角皿に調理網をのせて**2**を並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿の片側に**3**をのせ、片側にアルミホイルを敷いて**4**の大根をのせ、**下段**に入れる。

29 減塩セット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**29-4人分**」にします
➜ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

6 加熱後、さばが熱いうちに**A**とアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。大根は、**4**のりんごと水気を絞ったレーズン、**B**とあえる。

減　塩

さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料（4人分）　286kcal　塩分1.6g

さけのマリネ
- 甘塩ざけ……4切れ（1切れ80g）
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- A にんじん（細切り）……60g
- A ピーマン（細切り）……2個
- A 酢……大さじ6
- A オリーブオイル、砂糖……各大さじ2
- A にんにく（すりおろす）……少々
- A こしょう……少々

なすのチーズ焼き
- なす……2本（200g）
- プチトマト……8個
- ピザ用チーズ……30g
- かつおぶし……1パック（3g）
- しょうゆ……小さじ2
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
3 ボールに**A**を入れ、水気をきった**2**の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
4 プチトマトは薄切りにする。
5 なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、**4**をのせてピザ用チーズをかける。
6 角皿に調理網をのせ、**2**のさけを並べて**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**5**のなすを並べて**下段**に入れる。





29 減塩セット〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**29-4人分**」にします
➜ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

7 加熱後、さけに**3**をかける。
※写真は、赤こしょうを散らしています。

野菜たっぷりセット



焼き上げ 角皿・上段 角皿・下段



焼き上げ 角皿・上段 角皿・下段

鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料（4人分）　287kcal　塩分1.6g　　mL=cc

鶏のきのこ焼き

鶏もも肉（皮なし）…2枚（500g）
塩　こしょう……………各少々
きのこ（しめじ、生しいたけ）
……………合わせて200g

A
- グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身……30g
- 片栗粉……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- こしょう……………少々

アルミホイル

根菜の和風マリネ

れんこん……………150g
里いも……………5個（200g）
大根……………200g
かぼちゃ……………150g
ごぼう……………100g

B
- サラダ油……………大さじ1
- 塩　こしょう……………各少々

C
- 酢……………50mL
- 水……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1/2
- 薄口しょうゆ…小さじ1 1/2
- 塩……………小さじ1/3

貝割れ菜……………適量

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
3. きのこは7～8㎜角の粗みじん切りにする。
4. ボールに3とAを入れて混ぜる。
5. 野菜を小さめの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
6. 角皿にアルミホイルを敷き、2をくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
7. もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を並べる。
8. 7を**上段**に入れ、6を**下段**に入れる。
   手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 250℃ → 30～35分 → スタート
9. 加熱後、合わせたCに根菜を漬け、貝割れ菜を添える。

ベジバーグ&野菜のチーズ風味

材料（4人分）　434kcal　塩分2.2g

ベジバーグ

玉ねぎ（みじん切り）…1個（200g）
薄力粉……………大さじ3
パン粉……………30g
牛乳……………大さじ3
合びき肉……………300g
塩……………小さじ1/2

A
- スイートコーン（缶詰・ホール）……………80g
- 卵……………M1個
- こしょう……………少々

トマト（1.5㎝角に切って、種を取る）
……………大1個（200g）

野菜のチーズ風味

大根……………250g
かぼちゃ……………200g
ピーマン……………100g

B
- オリーブオイル……大さじ4
- 粉チーズ……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- にんにく（すりおろす）…適量

クッキングシート
アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
   手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約3分20秒 → スタート
3. 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳で湿らせておく。
4. 大根、かぼちゃは小さい乱切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
5. ビニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。
6. ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。
7. 角皿にクッキングシートを敷き、6を20×24㎝の平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、**下段**に入れる。
8. もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて5を並べ、**上段**に入れる。
   手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 250℃ → 30～35分 → スタート
9. 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
   ※バジルを飾ってもよいでしょう。

からだの中からきれいに

美容サポートメニュー

健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。
いくら毎日の念入りなスキンケアを欠かさなくても、食生活が乱れていては台無しです。
肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出ものができる‥‥など
食事の内容はお肌に正直に反映されます。

本書では、美肌のベースとなる、たんぱく質やビタミン類をはじめ、
健やかなお肌づくりに役立つ栄養素を豊富に含んだメニューを
「美肌サポート」「若々しさサポート」「おなかすっきりサポート」の3つの
テーマに分類してご紹介しています。

これらのメニューや食材を、是非、日々の献立に積極的に取り入れていただき、
内側からきれいになる食生活をスタートしてください。



皮膚科医
私のクリニック目白
院長 **平田 雅子** 監修
Masako Hirata

医学博士、皮膚科認定専門医。2003年10月に『私のクリニック目白』を開業。民間としては日本で初めて、複数の女性専門外来を有するクリニックとなる。時間をかけて話を聞く診療に定評があり、テレビ、ラジオ、雑誌にも多数出演。女性専門医療の第一線で活躍中。

美肌サポート

コラーゲン
お肌ぷるぷる

コラーゲンはたんぱく質の一種で、主に細胞と細胞をつなげる重要な役割を担っています。体内のコラーゲンが不足すると、肌のコラーゲン量も少なくなります。すると細胞間の結合が緩み、結果的に肌にたるみやしわができて、潤いも失われます。
→鶏の手羽先、牛すじなどに多く含まれます。



ビタミンA
うるおい肌

ビタミンAは肌のツヤや潤いを保ち、粘膜を正常に保つ働きがあります。不足すると、肌が乾燥して肌あれ·カサつきを起こしたり、にきびや吹き出ものができたりします。
→かぼちゃ、にんじん、パプリカなどに多く含まれます。



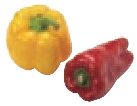
リコピン
抗酸化作用　美白

トマトの赤い色に含まれる色素「リコピン」。リコピンの抗酸化作用で、美肌の敵のシミの元「メラニンの生成」を抑制·還元してくれます。
トマトには美白効果やコラーゲンの生成を助ける効果のあるビタミンCも含まれています。



ビタミンC
美白
コラーゲン生成

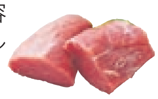
ビタミンCの持つ抗酸化作用で活性酸素の害を防ぎ、また、シミ·しわ·皮膚の老化予防等にも役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助けます。
→パプリカやブロッコリーなどの野菜や果物に多く含まれます。



若々しさサポート

ビタミンB群
疲労回復
新陳代謝の促進

ビタミンB群は美肌には欠かせず、特にビタミンB_2は細胞の再生や成長に関わり、「美容のビタミン」とも言われます。ビタミンB_1が不足すると疲労しやすくなります。ハツラツとした毎日を過ごすためにも大切な栄養素です。
→豚肉、卵、大豆製品などに多く含まれます。



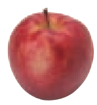
ビタミンE
アンチエイジング（老化防止）

老化現象が起こる原因は、活性酸素による細胞の酸化だと言われています。ビタミンEはこの活性酸素を除去する抗酸化作用が強い栄養素の代表選手です。
→かぼちゃ、ピーマンなどの野菜や、アボカド、えびなどの魚介類などに多く含まれます。



ポリフェノール
抗酸化作用
アンチエイジング（老化防止）

抗酸化作用の高い栄養素として、ビタミンなどと、多くの植物に含まれるポリフェノールがあります。ポリフェノールは、活性酸素を無害化する作用をもっており、これらが多く含まれる食品を多く摂ることがアンチエイジングに有効です。
→りんご、さつまいも、ごぼうなどに多く含まれます。



おなかすっきりサポート

食物せんい
おなかをすっきり
老廃物を排泄

食物せんいの効果のひとつに、腸内の便や有害物質、コレステロールを排出するはたらきがあります。どんなに外側から肌を手入れしても、腸のなかで老廃物を溜めていると肌は美しくなりません。ですから、腸をきれいにすることが、美肌への近道とも言えます。
→豆　きのこ、野菜、ひじきなどの海藻類などに多く含まれます。



美肌サポート（79～80ページ）、若々しさサポート（81～82ページ）、おなかすっきりサポート（83～84ページ）で紹介しているメニューで、上記テーマごとの栄養素が含まれる食材にそれぞれの色の◇マークをつけています。



焼き上げ 上段 角皿

トマト1個を丸ごといただきます。
女子にうれしいカンタン美肌メニュー

トマトのグリル

材料(4人分)　120kcal　塩分1.3g

	◆トマト	4個(1個150g)
	ベーコン	4枚
A	トマトジュース	1缶(190g)
	にんにく(すりおろす・チューブ入りでも可)	適量
	コンソメ(顆粒)	小さじ2
	塩	少々

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは4等分に切ってヘタを取る。

3 耐熱容器(直径約12cmのスープカップ等)4個にベーコンを等分に入れ、トマトを1個分ずつ入れる。

4 混ぜ合わせたAを等分に注ぎ、角皿にのせる。

5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕→ 手動加熱 → 約25分 → スタート



蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約17分

野菜の甘みが引き立つシンプルなサラダ。ごまの香りが効いてます

ビタミン保存

にんじん&ウインナーのサラダ

材料(4人分)　224kcal　塩分0.9g

	◆にんじん(1cm厚さの輪切り)	1本(200g)
	玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)	1個(200g)
	粗びきウインナー	8本
A	マヨネーズ	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	すりごま	大さじ2
	塩	少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べ、**上段**に入れる。

30 ビタミンサラダ → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約17分

3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせたAをかける。



蒸し 上段 角皿・アミ　目安時間 約17分

ビタミンカラーのカラフルな野菜たちが身体も心も元気にしてくれそう

ビタミン保存

ビタミンサラダ

材料(4人分)　134kcal　塩分0.8g

	◆かぼちゃ(太めのせん切り)	200g
	◆にんじん(長さ4cm、5mm角位に切る)	100g
	玉ねぎ(薄切り)	100g
	◆赤パプリカ(細切り)	100g
	◆黄パプリカ(細切り)	100g
	冷凍枝豆	100g
	◆プチトマト(へタを取る)	12個
A	オリーブオイル	大さじ1
	レモン汁	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカを金属製のザル2個に分け入れる。

3 角皿に冷凍枝豆をのせ、調理網をのせる。2とプチトマトをのせて**上段**に入れる。



30 ビタミンサラダ → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約17分

4 加熱後、ボールに皮をむいたプチトマトとAを入れ、軽くつぶして混ぜてドレッシングを作る。枝豆はさやから出して他の野菜と混ぜ合わせ、器に盛ってドレッシングをかける。

コラーゲンスープを取った後の手羽先を使って



手羽先の甘辛焼き

材料（4人分）

鶏手羽先（右記コラーゲンスープを取った後のもの）……12本
A 砂糖……大さじ2
A しょうゆ……大さじ2
A 酒……大さじ2
クッキングシート

1 ビニール袋に手羽先（右記コラーゲンスープを取った後のもの）とAを入れ、手羽先にたれをからませてから、袋の口を結んで約10分漬けこむ。

2 角皿にクッキングシートを敷き、表が上になるようにして並べる。漬けこんだたれは残しておく。

3 2を**上段**に入れる。
手動加熱 → 44 グリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 20〜22分 → スタート

4 漬けこんだたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。
※お好みで七味とうがらしやごま、青のりをふってもよいでしょう。



じっくりしみ出たコラーゲンにお好みの野菜をプラスして

手羽先のコラーゲンスープ

材料（4人分）　212kcal　塩分0.2g

◆鶏手羽先……12本（1本60g）
A しょうが（2〜3㎜の薄切り）…ひとかけ
A 白ねぎ（10㎝長さに切る）……1/2本
A 水……6カップ

※写真は、彩りのよい野菜とスープを取った後の手羽先をほぐして加え、塩、こしょうで味をととのえてカラフルなスープに仕上げています。

手羽先の油抜きをする

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に調理網をのせ、表を上にして手羽先をのせる。

3 2を、**上段**に入れる。
19 肉の油抜き → スタート
→ 仕上がり（弱）※30秒以内に押す

手動でするときは:45ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕の190℃で約27分

お願い
庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

4 加熱後、手羽先を湯で洗う。

コラーゲンスープを作る

5 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

6 深い耐熱容器に4を入れる。Aを加えて、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

7 角皿に6をのせ、**下段**に入れる。
手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間15分 → スタート

アドバイス

- 手羽先は、油抜きすることによって余分な脂やアクが抜けます。
- スープを取った後の手羽先は、左記の「手羽先の甘辛焼き」や、身をさいてサラダなどに使えます。
- スープは、鍋料理、中華スープ、みそ汁などに使えます。保存する場合は、密閉容器に入れて冷蔵室で保存の上、1〜2日以内を目安に使いきってください。

若々しさサポート







豚肉のビタミンB_1がイキイキとした毎日をサポート。ピリッとカレー味を効かせて

豚ヒレ肉のカレー焼き

材料（4人分）　127kcal　塩分0.7g

	◆豚ヒレ肉（かたまり）	400g
A	酒	小さじ4
A	しょうゆ、カレー粉	各小さじ2
A	砂糖	ひとつまみ
A	塩、こしょう	各少々

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 豚ヒレ肉は半分の長さに切り、たたいて1.5㎝の厚みにしてビニール袋に入れ、Aを加えて約10分漬けこむ。

3 角皿に調理網をのせ、2の豚肉を並べて**上段**に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 25～28分 → スタート

※写真は、加熱後の豚肉をひと口大に切り、焼いた小玉ねぎやゆでた枝豆などといっしょにピックにさしておつまみ風に仕上げています。

おなじみの食材ながら、実は美容に役立つ厚揚げ。野菜あんでまろやかに

厚揚げの野菜たっぷりあん

材料（4人分）　166kcal　塩分1.3g

	◆厚揚げ	240g
	ピーマン	2個（60g）
	◆赤パプリカ	1個（160g）
	しめじ	100g
	ささ身	2本（100g）
A	水	1カップ
A	砂糖、しょうゆ	各大さじ2
A	片栗粉	小さじ4

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 厚揚げはひと口大に切る。ピーマンと赤パプリカは乱切りにし、しめじは小房に分ける。ささ身はひと口大に切り塩、こしょうをする。

3 底の平らな耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせてから2を加えて混ぜる。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約23分

5 → スタート

加熱後、混ぜ合わせる。

※盛り付け後、細切りにした白ねぎを盛ってもよいでしょう。

ビタミンもイソフラボンも摂れる、ちょっぴり欲張りなヘルシーグラタン

野菜の豆乳グラタン

材料（4人分）　159kcal　塩分1.2g

	◆かぼちゃ	160g
	れんこん	160g
	エリンギ	100g
	アスパラガス	6本
	こしょう	少々
A	豆乳	2カップ
A	卵	M2個
A	塩	小さじ2/3
	パン粉	大さじ2

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 かぼちゃ、れんこん、エリンギは5㎜厚さに切り、アスパラガスは1㎝幅の斜め切りにする。

3 グラタン皿4皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉を散らして角皿にのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 約26分 → スタート

焼き上げ 上段 角皿



甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。
皮ごと食べてポリフェノールの効果を

焼きりんご

材料（4個分）　273kcal（1個）　塩分0g

◆りんご		4個（1個300g）
A	砂糖	60g
	バター	40g
	シナモン	小さじ1

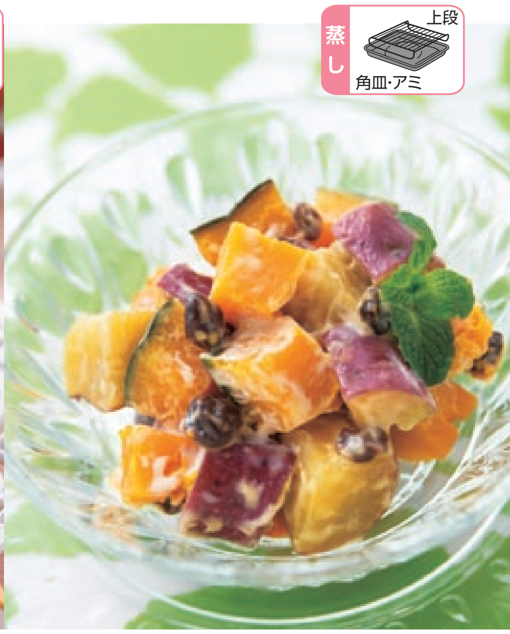
1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。混ぜ合わせたAを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。

3 深さ3cm程度の底の平らな耐熱容器（加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。）にりんごを並べ、角皿にのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン（予熱 消灯）→ 手動加熱 → 温度 200℃ → 50〜55分 → スタート

蒸し 上段 角皿・アミ



野菜の皮をむかずに、ポリフェノールもしっかりいただきます

かぼちゃとさつまいものサラダ

材料（4人分）　194kcal　塩分0.7g

◆かぼちゃ		200g
◆さつまいも		200g
A	マヨネーズ	大さじ3
	レーズン	40g
	塩、こしょう	各少々

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 かぼちゃとさつまいもは皮つきのまま2cm角に切る。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約17分 → スタート

4 加熱後、混ぜ合わせたAであえる。

アドバイス

マヨネーズをヨーグルトに代えても、おいしいサラダになります。

蒸し 上段 角皿



えびのビタミンEと、美容の代表素材アボカドを合わせたおしゃれなサラダ

えびとアボカドのサラダ

材料（4人分）　260kcal　塩分0.7g

◆えび	12尾（240g）
白ワイン	大さじ1
◆アボカド	2個（1個230g）
レモン汁	適量
プチトマト	8個
フレンチドレッシング	大さじ4
黒こしょう	適量

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

2 えびは殻つきのまま、背ワタを取り、底の平らな耐熱容器に入れて白ワインをふる。

3 角皿に2をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 42 ソフト蒸し → 手動加熱 → 温度 80℃ → 28〜30分 → スタート

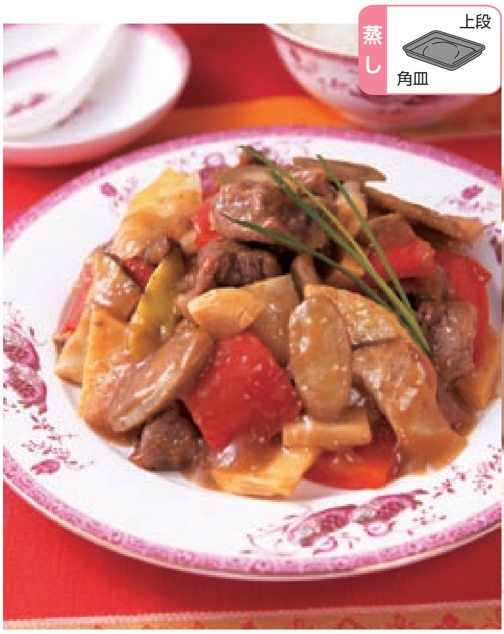
4 アボカドは、縦半分に切り、種を取って中身を取り出す。小切りにして、レモン汁をかけておく。
※アボカドの皮は器に使用するので、とっておく。

5 3の殻をむいて、適当な大きさに切り、4と半分に切ったプチトマト、フレンチドレッシングで軽くあえる。

6 アボカドの皮に、5を盛りつけ、黒こしょうをふる。

おなかすっきりサポート

蒸し 上段 角皿



煮こみ 下段 角皿



煮こみ 下段 角皿



きのこの食物せんいと肉、野菜をバランスよく組み合わせた中華風お総菜

肉と野菜の中華煮

材料（4人分）　214kcal　塩分1.9g

牛もも薄切り肉	200g
塩　こしょう	各少々
片栗粉	大さじ2
◆エリンギ（ひと口大の薄切り）	240g
たけのこの水煮（ひと口大の薄切り）	200g
赤パプリカ（ひと口大に切る）	160g
白ねぎ（斜め薄切り）	120g
◆ごぼう（斜め薄切り）	100g
A　しょうゆ	小さじ2
A　オイスターソース	小さじ2
A　ごま油	小さじ1
A　鶏ガラスープの素（顆粒）	大さじ1
A　にんにく（すりおろす）	小さじ2/3
A　黒こしょう	少々
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。 水位を2の線に合わせる
2 角皿にアルミホイルを敷く。
3 牛肉はひと口大に切って、塩、こしょうをし、片栗粉を全体にまぶす。
4 2の角皿に3と野菜を広げてのせ、混ぜ合わせたAをかける。
5 4を**上段**に入れる。
手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約23分 → スタート
6 加熱後、全体をよく混ぜる。

大豆やひじきは食物せんいをはじめ、女性に必要な栄養素がいっぱい

ひじきと大豆の煮物

材料（4人分）　203kcal　塩分1.8g

◆ひじき（乾燥）	10g
◆大豆（水煮）	160g
鶏もも肉（1～2cm角の小切り）	200g
にんじん（細切り）	1/2本（100g）
◆しめじ（半分に切る）	1パック（100g）
◆しらたき（3cm長さに切る）	60g
だし汁	1/4カップ
しょうゆ・みりん	各大さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。 水位1以上
2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。
3 深い耐熱容器に2と残りの全材料を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4 角皿に3をのせ、**下段**に入れる。
手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約45分 → スタート

大豆と、トマトのリコピン、豚肉のビタミンB_1がミックスされた頼もしい一品

ポークビーンズ

材料（4人分）　213kcal　塩分2.3g

◆大豆（水煮）	220g
豚バラ薄切り肉（2cm幅に切る）	200g
玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）	1缶（400g）
コンソメ（顆粒）	大さじ1 1/2
塩　こしょう	各適量
パセリ	少々
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。 水位を2の線に合わせる
2 深い耐熱容器にパセリ以外の全材料を入れて混ぜる。
3 2にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4 角皿に3をのせ、**下段**に入れる。
手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → 約1時間20分 → スタート
5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

食物せんいおかず

4品組合せ自在

焼き上げ：上段 角皿　目安時間：約28分

●このページで紹介する4メニューの中からお好きな2メニューを組み合わせて加熱します。
●どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**上段**に入れます。
●手動でするときは、46ウォーターグリル〔予熱消灯〕で約28分（2人分は約25分）を目安に加熱してください。
●単品のみを加熱する場合は、「**手動でするときは**」の記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。

操作方法

1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
2 食品をのせた角皿を**上段**に入れる。

31 食物せんいおかず〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**31-4人分**」にします
→ **スタート**

＊2人分も自動でできます。

（組合せ例）

加熱するときはアルミホイルで完全にフタをする。



里いものごまみそ焼き&しらたきの明太子あえ



きんぴら

材料（4人分）
107kcal　塩分1.0g

◆ごぼう……100g
にんじん（細切り）……1/2本（100g）
さやいんげん（細切り）……40g
A しょうゆ…大さじ1 1/2
A 砂糖……大さじ1
A ごま油……大さじ1/2
すりごま……大さじ1
アルミホイル

1 ごぼうはピーラーで細かいささがきにし、水にさらしてアクをぬく。
2 金属製のボールにAを入れて混ぜ合わせ、1、にんじん、さやいんげんの順に入れ、アルミホイルでフタをする。
3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。
4 加熱後、すりごまを加えて全体を混ぜる。



きのこのホイル焼き

材料（4人分）
92kcal　塩分0.3g

◆エリンギ……100g
◆しめじ……100g
◆えのきだけ……100g
◆まいたけ……100g
バター……40g
塩 こしょう……各少々
赤とうがらし……1/2本
アルミホイル

1 エリンギは薄切りにする。しめじ、えのきだけ、まいたけは石づきを切り落としてほぐす。
2 アルミホイルを4枚広げ、1と輪切りにした赤とうがらし、バターを等分にのせて塩、こしょうをし、包む。
3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。



里いものごまみそ焼き

材料（4人分）
125kcal　塩分0.6g

◆里いも……8個（1個30g）
サラダ油……大さじ1/2
A すりごま……大さじ3
A みそ……大さじ1
A 砂糖……小さじ2
A 水……大さじ4
クッキングシート
アルミホイル

1 里いもは皮をむいて7～8㎜厚さの輪切りし、表面にサラダ油をまぶす。
2 角皿にクッキングシートを敷き、1を並べる。耐熱容器にAを入れてアルミホイルでフタをし、空いたスペースにのせる。
3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。
4 加熱後、里いもをAであえる。



しらたきの明太子あえ

材料（4人分）
29kcal　塩分0.8g

明太子……1/2腹
A しょうゆ……小さじ2
A みりん……小さじ2/3
◆しらたき（食べやすい大きさに切る）……100g
◆えのきだけ（石づきを取り、半分に切る）……200g
にんじん（細切り）……80g
アルミホイル

1 金属製のボールに明太子を入れてAで溶き、しらたき、えのきだけ、にんじんの順に入れ、アルミホイルでフタをする。
2 1と他のメニューを組み合わせて加熱する。
3 加熱後、全体を混ぜる。

「お菓子作り」のコツとポイント

●準備はきちんと
・最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。
・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
・固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●生地は間隔をあけて並べて
・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●生地の大きさ・分量をそろえて
・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



●焼き型の材質により、仕上がりが異なります
・このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。
また耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

シフォンケーキ

材料（直径20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分）
207kcal（1/10切れ）　塩分0.1g
mL=cc

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

＊型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）
焼き上げ：下段　角皿
目安時間：約40分



1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 2に牛乳を一度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合 わせる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

35 シフォンケーキ → スタート

6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、中心の筒の部分を親指で押えて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、**下段**に入れ スタート を押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の170℃で約40分

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
<アドバイス>
好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

●焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅　茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹　茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約5分）
焼き上げ 上段 角皿
目安時間 約40分

スポンジケーキ

材料（直径18㎝の金属製丸型1個分）
256kcal（1/8切れ） 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
クッキングシート（または硫酸紙）



1 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの 34 スポンジケーキ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。





4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。




5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
<ポイント>
混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。
<ポイント>
溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）
34 スポンジケーキ〔1段に合わせる〕
回転つまみを回して「34-1段」にします
→ スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。

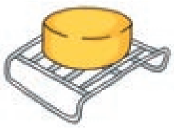


11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、**上段**に入れる。スタート を押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の160℃で約40分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30㎝高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。



13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



● タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。




● スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。




● 絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。




<ポイント>
泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

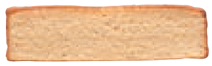
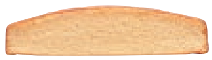
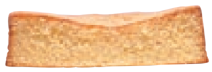
●直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
●直径15cm、21cmは必ず 仕上がりキー を使います。
34 スポンジケーキ 1段に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。

直径21cm…∧(強)
直径15cm…∨(弱)

●分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは 43オーブン〔予熱〕160℃	約35分	約40分	約45分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。
卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。(共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります)

予熱 付属品は入れません(予熱目安時間 約5分)　焼き上げ 上段 角皿　目安時間 約40分

予熱 付属品は入れません(予熱目安時間 約5分)　焼き上げ 角皿・上段 角皿・下段　目安時間 約45分





チョコレートケーキ

(直径18cmの金属製丸型1個分)
247kcal(1/8切れ)　塩分0.1g

1 スポンジケーキ(86ページ)の1～12と同じようにして焼き上げる。ただし、薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 生クリーム200mLに、砂糖大さじ2とココア大さじ3(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームと好みのフルーツなどで表面を飾る。

2段ケーキ

※上記の材料表の分量で「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

256kcal(1/16切れ)　塩分0.1g

1 スポンジケーキ(86ページ)の1～8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は上記の材料表参照)を一度に作る。

2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

34 スポンジケーキ〔2段に合わせる〕
回転つまみを回して「34-2段」にします
➔ スタート

3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜 きをする。

4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、**上段**と**下段**に入れる。(15cm型は、下段に入れる。) スタート を押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の160℃で約45分

お菓子・パン

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間約5分）　焼き上げ 上段 2枚の角皿を重ねる



ロールケーキ

材料（1本分）　239kcal（1/8切れ）
塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……80g
- 卵……M4個
- 砂糖……80g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ1 1/2

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー…各少々

黄桃やキウイなどお好みのフルーツ…適量
クッキングシート

1 角皿の内側に薄くバターをぬって（分量外）クッキングシートを敷く。

2 スポンジケーキ（86ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → 43 オーブン〔予熱〕→ 手動加熱 → 170℃ → スタート

4 スポンジケーキの5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

5 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

6 予熱が完了すれば、5の下に角皿をもう1枚重ね、**上段**に入れ、回転つまみで 約20分 に合わせて スタート を押す。

<ポイント>
角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

7 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

8 ホイップクリームの作り方（86ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

9 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

10 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

※2本分を焼くときは、手動の 43 オーブン〔予熱〕の 170℃ で予熱後、角皿を**上段**と**下段**に入れ、**25～27分**を目安に加熱してください。この加熱の場合は、底にも焼き色がつきます。

バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

ココアロール
薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール
薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間約5分） 焼き上げ 下段 角皿



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間約5分） 焼き上げ 上段 角皿



パウンドケーキ

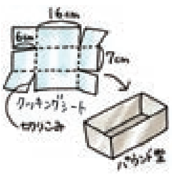
材料（（約）16×7×（高さ）6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
260kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ……90g
- ラム酒……30mL

生地
- バター（柔らかくしたもの）…100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個
- A 薄力粉……100g
- A ベーキングパウダー…小さじ2/3
- B くるみ（粗みじん切り）…20g
- B レモン汁……1/2個分
- B レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
- B バニラエッセンス……少々
- スライスアーモンド……適量
- クッキングシート（または硫酸紙）

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート

2 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ご注意
クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

3 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 予熱する。（付属品·食品は入れません）
手動加熱 → 43 オーブン（予熱） → 手動加熱 → 温度 160℃ → スタート

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に6を横方向になるようにのせて**下段**に入れ、回転つまみで45～50分に合わせてスタートを押す。

<アドバイス>
2本も焼けます。
加熱時間は約5分を目安に延長してください。

マドレーヌ

材料（直径9cmの丸いマドレーヌ型8個分）
185kcal（1個）　塩分0.1g

- 卵……M3個
- 砂糖……80g
- A 薄力粉……85g
- A ベーキングパウダー……小さじ1/3
- レモン汁……小さじ1
- バター（小さく切る）……85g
- 敷き紙

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
卵は卵黄と卵白に分ける。

2 スポンジケーキ（86ページ）の3～8と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。
Aは合わせてふるい入れる。
バターの加熱のときはラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 2分～2分30秒 → スタート

固まりがなくなるまで溶かす。

3 予熱する。（付属品·食品は入れません）
手動加熱 → 43 オーブン（予熱） → 手動加熱 → 温度 160℃ → スタート

4 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。

5 予熱が完了すれば、4を**上段**に入れ、回転つまみで30～35分に合わせてスタートを押す。

6 加熱後、すぐに型から出して冷ます。

お菓子・パン

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）	焼き上げ	1段 上段 角皿	2段 角皿・上段 角皿・下段	目安時間	約15分



型抜きクッキー

材料（約84個・2段分）
161kcal（5個）　塩分0g

クッキー生地
- バター（柔らかくしたもの）……140g
- 砂糖……120g
- 卵……M1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……300g

＊約42個（1段分）も自動でできます。

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。

6 ラップとラップの間に**4**の生地をはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。



<ポイント>
めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

<ポイント>
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）

37 クッキー〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**37-2段**」にします
→ スタート

10 予熱が完了すれば、**8**を**上段**と**下段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の180℃で約15分（1段の場合は約12分）

11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

<アドバイス>
アイシング（粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分） 焼き上げ 1段 上段 角皿 2段 角皿・上段 角皿・下段 目安時間 約18分



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分） 焼き上げ 1段 上段 角皿 2段 角皿・上段 角皿・下段 目安時間 約15分



アイスボックスクッキー

材料（約80個・2段分）　152kcal（5個）　塩分0g

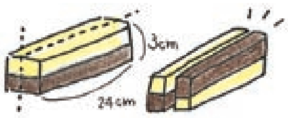
クッキー生地

バター（柔らかくしたもの）	140g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉ⓐ	130g
薄力粉ⓑ	110g
ココア	25g

＊約40個（1段分）も自動でできます。

1 型抜きクッキー（90ページ）の1～2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3㎝角（または直径3㎝程度）の長さ24㎝の棒状（2本）にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。



3 2枚の角皿に少し多めにバターをぬる。2のラップを取って約6㎜厚さに切り、角皿に等分に並べる。

4 予熱する。（付属品・食品は入れません）

37 クッキー〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「37-2段」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∧（強）※30秒以内に押す

5 予熱が完了すれば、3を**上段**と**下段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の180℃で約18分（1段の場合は約15分）

おからクッキー

材料（約80個・2段分）　129kcal（5個）　塩分0g

おから	140g	薄力粉	140g
バター（柔らかくしたもの）	140g	ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	70g	黒ごま	大さじ1
		クッキングシート	

＊約40個（1段分）も自動でできます。

1 角皿にクッキングシートを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

2 1を**上段**に入れる。
手動加熱 → 44 グリル〔予熱 消灯〕→ 手動加熱
→ 約18分 → スタート

3 バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

4 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

5 4の生地を3㎝角の長さ24㎝の棒状（2本）にととのえ、ラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

6 2枚の角皿に薄くバターをぬる。5のラップを取って約6㎜厚さに切り、角皿に等分に並べる。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

37 クッキー〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「37-2段」にします
→ スタート

8 予熱が完了すれば、6を**上段**と**下段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の180℃で約15分（1段の場合は約12分）



＊手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



シュークリーム

材料（18個・2段分）
183kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ 1段	上段 角皿
焼き上げ 2段	角皿・上段 角皿・下段
目安時間	約40分

カスタードクリーム
…4カップ分（99ページを参照して作る）
シュー生地
- 水……160mL
- バター……80g
- 薄力粉……80g
- 卵……M4～5個

アルミホイル

＊9個（1段分）を自動で焼くこともできます。



1 シュー生地を作る。大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約5分30秒 → スタート

<ポイント>
水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 500W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
<ポイント>
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるくらいの固さです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



5 水タンクに水を入れる。水位1以上
■自動メニューの 36 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）

36 シュークリーム（分量を合わせる）
回転つまみを回して「36-2段」にします
→ スタート

7 2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、9個ずつ絞り出す。

8 予熱が完了すれば、**7**を**上段**と**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタートを押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の190℃で約40分（1段は約27分）

9 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



ひとくち MEMO
- シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。
- 焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

バリエーション

エクレア

1 シュークリームの**1**～**6**と同じようにする。

2 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。
シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



予熱	焼き上げ	目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）	1段：上段 角皿／2段：角皿・上段 角皿・下段	約40分



パイシュー

材料（16個・2段分）
254kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

カスタードクリーム	
薄力粉、コーンスターチ	各大さじ3
砂糖ⓐ	100g
牛乳	480mL
卵黄	M4個
バター	50g
ブランデー	小さじ3
バニラエッセンス	少々
生クリーム	160mL
砂糖ⓑ	30g
シュー生地	
水	100mL
バター	50g
薄力粉	50g
卵	M3個
冷凍パイシート（市販のもの）	200g
クッキングシート	
アルミホイル	

＊8個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 カスタードクリーム（99ページ）と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間を**約9分**にし、残り時間が**約5分と約1分30秒**のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、1に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。

4 シュークリーム（92ページ）の1～4と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間を**約3分50秒**にし、残りの薄力粉を加えてからの時間を**約50秒**にする。

5 15cm角に切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、3のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のクッキングシートをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

6 5の上のクッキングシートをはずし、4の生地の1/16量をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包みこむ。残りのパイシートと生地も同じようにする。



8 でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの 36 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

10 予熱する。（付属品・食品は入れません）

36 シュークリーム〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**36-2段**」にします
➔ スタート

11 2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。

12 予熱が完了すれば、11を**上段と下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタート を押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の190℃で約40分（1段は約27分）

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

13 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約5分） 焼き上げ 上段 角皿

ベイクドチーズケーキ

材料（直径21㎝のタルト型1個分） 320kcal（1/8切れ） 塩分0.4g

タルト生地
- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

チーズクリーム
- クリームチーズ（柔らかくしたもの）……200g
- カッテージチーズ（裏ごしタイプ）……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（国産のものをすりおろす）……1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M2個分

レーズン……15g

1 型抜きクッキー（90ページ）と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。

2 ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

3 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

4 3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

5 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。

6 ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3㎜の厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面 にフォークでたくさん穴を開ける。

7 6のタルト生地の上にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。

8 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → 43 オーブン〔予熱〕 → 手動加熱 → 170℃ → スタート

9 予熱が完了すれば、7を上段に入れ、回転つまみで 45〜50分 に合わせて スタート を押す。

10 加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

<アドバイス>
加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約10分） 焼き上げ 上段 角皿

アップルパイ

材料（直径23㎝の金属製パイ皿1個分） 323kcal（1/8切れ） 塩分0.7g

りんごの甘煮
- りんご（紅玉など酸味のある種類）……4個（正味600g）
- 砂糖……120g
- レモン汁……1/2個分
- コーンスターチ……小さじ2
- シナモン（お好みで加えてください）……少々

冷凍パイシート（市販のもの）……400g

ドリュール
- 卵黄……M1個
- 水……小さじ1

1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約12分 → スタート

途中残り時間が**約2分**のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜ、フタをせずに再び**庫内中央**に置き、スタート を押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

3 冷凍パイシートを半分に分け、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3〜4㎜厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

4 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。

5 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

6 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → 43 オーブン〔予熱〕 → 手動加熱 → 温度 220℃ → スタート

8 6の表面 にドリュールをぬり3〜4カ所切 り目を入れる。

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、**上段**に入れ、回転つまみで 約30分 に合わせて スタート を押す。

<アドバイス>
加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



蒸し 上段 角皿



蒸し 上段 角皿

プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8㎝、高さ4㎝のココット型8個分）
185kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

A 牛乳	300mL
A 砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約2分50秒 → スタート

3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

4 3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

5 4を**上段**に入れる。
手動加熱 → 42 ソフト蒸し → 手動加熱 → 温度 90℃ → 約35分 → スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。
<アドバイス>
好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション

●加熱は「プリン（なめらかタイプ）」と同じ要領です。

豆乳プリン（なめらかタイプ）

牛乳の分量を豆乳（調整タイプ、無調整タイプどちらでも可）に置きかえます。



プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
105kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カラメルソース	
砂糖	大さじ5
水、湯	各大さじ1
プリン液	
牛乳	500mL
砂糖	70g
卵	M4個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約3分30秒 → スタート

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

7 6を**上段**に入れる。
手動加熱 → 42 ソフト蒸し → 手動加熱 → 温度 90℃ → 約20分 → スタート

8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。



チョコバナナケーキ

材料（18㎝角1枚分）
74kcal（1/8切れ） 塩分0.2g

ホットケーキミックス	100g
バナナⓐ	1本（正味90g）
卵	M1個
バナナⓑ（トッピング用・輪切り）	1/3本（正味30g）
チョコチップ	10g
ビニール袋	
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 適当な大きさにちぎったバナナⓐをビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
4 角皿 にクッキングシートを敷く。
5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18㎝角にのばす。半分にバナナⓑを並べ、半分にチョコチップを散らす。
6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 17～19分 → スタート

7 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。



スイートポテト

材料（12個分） 122kcal（1個） 塩分0g

	さつまいも（直径 5㎝くらいのもの）	2本（1本250g）
A	砂糖	40g
A	卵黄ⓐ	M1個
A	バター（小さく切る）	70g
A	バニラエッセンス	少々
	卵黄ⓑ	M1個
	牛乳、はちみつ	各適量
	クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。
3 2を**上段**に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

手動でするときは:42蒸し物で約22分

4 加熱後、皮をむいて裏ごしする。
※急ぐ場合は、いもを耐熱性の皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、41 レンジの 600W で**約8分30秒**加熱してください。
5 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。
6 5を12等分して形をととのえ、角皿にクッキングシートを敷き、その上に並べ、表面に卵黄ⓑをぬる。
7 6を**上段**に入れる。

手動加熱 → 44 グリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 21～23分 → スタート

8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。



大学いも

材料（4人分） 270kcal☆ 塩分0.1g

	さつまいも	2本（500g）
	サラダ油	小さじ2
A	砂糖	大さじ8
A	水	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ2/3
	クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 さつまいもは、皮をよく洗って6㎝長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。Aは小さめの耐熱容器に入れる。
3 角皿にクッキングシートを敷いて2のいもを並べ、**上段**に入れる。
4 もう1枚の角皿にAを入れた耐熱容器をのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 ウォーターオーブン〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 温度 250℃ → 約30分 → スタート

5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにからめる。
※加熱後のみつと、いもを混ぜすぎると白濁することがあります。



ご注意
みつは高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。







揚げパン

材料（20本分）
430kcal（5本）☆　塩分0.6g

食パン（5～6枚切り）	2枚
バター	50g
グラニュー糖	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食パンのミミを1㎝幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 約2分 → スタート
4 パン（ミミも）に3をかけて、まんべんなくからめる。
5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。
6 5を**上段**に入れる。
手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕 → 手動加熱 → 16～17分 → スタート
7 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

＊クルトン

食パンのミミを1㎝角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。（加熱が足りないときは、様子を見ながら手動の46ウォーターグリル〔予熱 消灯〕で加熱を追加してください）

野菜ジュースの蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
110kcal（1個）　塩分0.3g　mL=cc

	卵	M2個
A	ホットケーキミックス	200g
A	砂糖	50g
A	野菜ジュース	80mL
	紙ケース	10枚

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
2 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
4 3を**上段**に入れる。
手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約15分 → スタート
5 加熱後、型から取り出して網にのせて冷ます。
※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
177kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

	卵	M2個
	砂糖	100g
	サラダ油	大さじ2
	牛乳	150mL
A	薄力粉	200g
A	ベーキングパウダー	大さじ1/2
	甘納豆	60g
	紙ケース	10枚

1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
5 4を**上段**に入れる。
手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約15分 → スタート
6 加熱後、型から取り出して網にのせて冷ます。





桜もち

材料（20個分）　98kcal（1個）　塩分0g　mL=cc

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
3 金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約20分 → スタート

6 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
7 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

おはぎ

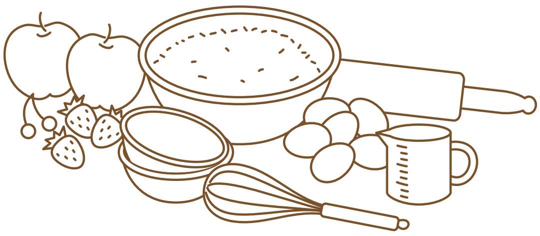
材料（15個分）　186kcal（1個）　塩分0g
1カップ=200mL　mL=cc

つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
2 つぶあんは15等分して丸める。
3 金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米と水を入れ、約1時間つけておく。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

手動加熱 → 42 蒸し物 → 手動加熱 → 約20分 → スタート

6 加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
7 6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。



加熱 付属品は入れません



いちごジャム

材料（でき上がり量　約280g分）
489kcal（全量）　塩分0g

いちご	1パック（300g）
レモン汁	1/2個分
砂糖	100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 12〜13分 → スタート

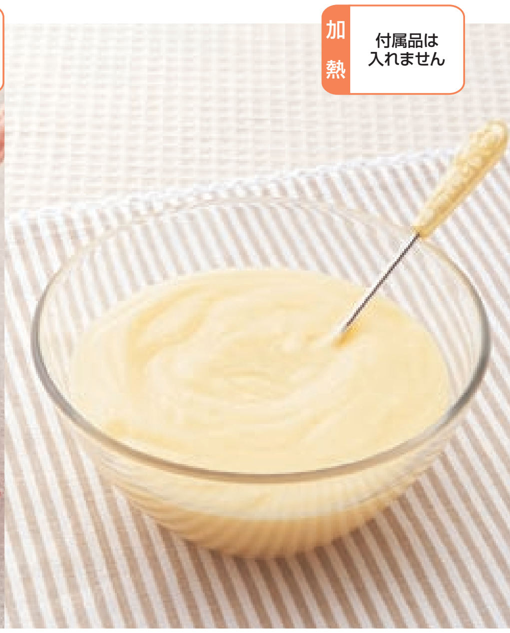
途中1〜2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

<ポイント>
つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

加熱 付属品は入れません



カスタードクリーム

材料（4カップ分）
614kcal（1カップ）　塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ	各大さじ4
砂糖	160g
牛乳	4カップ
卵黄	M6個
バター	60g
ブランデー	小さじ4
バニラエッセンス	少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約13分 → スタート

途中残り時間が**約8分、約5分、約2分**のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

<ポイント>
加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



<ポイント>
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

加熱 付属品は入れません



ホワイトソース

材料（2カップ分）
308kcal（1カップ）　塩分0.6g

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩　こしょう	各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿は入れません）

手動加熱 → 41 レンジ → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約6分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約4分**と**約2分**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

お菓子・パン

ロールパン

材料（18個・2段分）
143kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……420g
- 砂糖……大さじ4
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 牛乳（室温のもの）……220mL
- 卵……M1個
- バター……80g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

＊9個（1段分）も自動でできます。



予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ：1段 上段 角皿／2段 角皿・上段 角皿・下段
目安時間：約16分

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

■自動メニューの 38 ロールパン で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

<ポイント>
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 発酵
→ 手動加熱 → 40℃
→ 40～50分 → スタート

<ポイント>
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で18等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 9を**上段**と**下段**に入れる。
（1段のときは上段に入れる。）

手動加熱 → 45 発酵
→ 手動加熱 → 40℃
→ 35～40分 → スタート

<ポイント>
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）

38 ロールパン〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**38-2段**」にします
→ スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**上段**と**下段**に入れる。スタート を押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の180℃で約16分（1段は約15分）

バリエーション

あんパン（18個分）



1 ロールパンの1～8と同じようにする。

2 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（500g）を18等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。



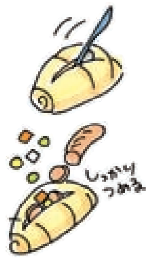
3 2を**上段**と**下段**に入れる。ロールパンの10～12と同じようにする。
※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール（18個分）



1 ロールパンの1～10と同じようにする。

2 ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりつめる。



3 ピザ用チーズ90gをのせてロールパンの11～12と同じようにする。

「パン作り」のコツとポイント

●材料
・材料はきちんと量りましょう。
・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

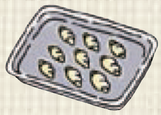


●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう

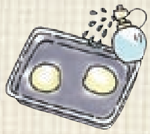


●発酵は様子を見て加減を
・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて
・2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。



●生地が乾燥しないように気をつけて
・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



山食パン

材料（（約）20×8×（高さ）8.5cmの1斤用パン型1本分）
127kcal（1/12切れ）　塩分0.6g　mL=cc

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間約6分）
焼き上げ：下段　角皿



パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの）……210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 材料表の材料でロールパン（100ページ）の2〜5と同じようにする。

3 ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分して休ませる。（ベンチタイム）

4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター（分量外）をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

5 4を下段に入れる
手動加熱 → 45 発酵
→ 手動加熱 → 40℃
→ 40〜50分 → スタート

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 →
43 オーブン〔予熱〕
→ 手動加熱 → 温度 180℃
→ スタート

7 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に縦方向になるようにのせて下段に入れ、回転つまみで 約30分 に合わせて スタート を押す。

8 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

*パン・ピザの発酵と焼き上げについて

■自動メニューの
38 ロールパン
39 フランスパン
40 クリスピーなピザ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。
■35〜45℃で発酵するときは、水タンクに水を入れます。天然酵母など30℃で発酵するときは、水は使わず、1次発酵をするときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。また、2次発酵のときは、様子を見ながら霧を吹いてください。

1 材料表の材料でロールパン（100ページ）の2〜5と同じようにし、生地のボールにはラップをする。

2 1を**下段**に入れる。

手動加熱 → 45 発酵 → 手動加熱 → 温度 30℃ → 約2時間30分 → スタート

3 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約28cm長さにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

5 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。生地に霧を吹く。



6 5を**上段**に入れる。

手動加熱 → 45 発酵 → 手動加熱 → 温度 30℃ → 約40分 → スタート

7 水タンクに水を入れる。水位1以上

8 予熱する。もう1枚の角皿を**上段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）

39 フランスパン → スタート

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

9 予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、庫内上段に入れていた角皿をミトンを使って取り出してドアを閉め、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

ご注意

予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

10 カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、9をミトンを使って**上段**に入れる。スタートを押す。

＊フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。
予熱時は、角皿2枚を**上段**と**下段**に入れる（食品は入れません）。
予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は左記9の要領で**上段**の角皿に移しかえて10の要領で切りこみを入れ、霧を吹いて**上段**に戻す。ミトンで**下段**の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。

・角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の220℃で約30分

ひとくち MEMO

●フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。
フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

●パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン（バゲット）」と同じ要領です。

ブール

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切りこみ（クープ）は#の字にする。

クッペ

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切りこみ（クープ）は一文字にする。



予熱 上段 角皿（予熱目安時間 約10分）｜焼き上げ 上段 角皿｜目安時間 約30分



＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」（101ページ）もご覧ください。
＊バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

フランスパン（バゲット）

材料（2本分）
93kcal（1/6本）　塩分0.3g　mL=cc

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……185mL

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）



フランスパンのポイント

●材料
- ・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- ・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安
- ・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
- ・1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●生地の扱い
- ・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- ・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

●焼き上げ
- ・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

予熱		焼き上げ		目安時間
角皿 上段（予熱目安時間 15～20分）または 角皿・上段 角皿・下段		1段 角皿 上段	2段 角皿・上段 角皿・下段	約11分



＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」（101ページ）もご覧ください。

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料（直径25㎝のピザ2枚・2段分）
57kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各70g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 水……大さじ2 2/3
- 牛乳……大さじ2
- オリーブオイル……小さじ4

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2㎝角に切る）……180g

バジルの葉（なければドライバジルを適量）……16枚
クッキングシート

＊1枚（1段分）も自動でできます。
＊モッツァレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

■自動メニューの 40 クリスピーなピザ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 材料表の材料でロールパン（100ページ）の2～5と同じようにする。但し、ロールパンの写真ほど生地はすけません。

3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を直径25㎝の円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）

40 クリスピーなピザ（分量を合わせる）
回転つまみを回して「40-2段」にします
→ スタート

6 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。スタート を押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の250℃で10～12分（1段は8～10分）

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザのご注意
- ●クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- ●予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

バリエーション

■焼き上げは**クリスピーなピザ（マルゲリータ）**と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25㎝のピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5～6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……5～6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料（直径25㎝のピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……5切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 刻みパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

予熱 角皿（予熱目安時間 15〜20分） 上段 または 角皿・上段 角皿・下段

焼き上げ 1段 角皿 上段 2段 角皿・上段 角皿・下段

目安時間 約17分



＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」（101ページ）もご覧ください。
＊「ピザのご注意」（104ページ）もご覧ください。

レギュラーピザ（サ ラミ）

材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）
135kcal（1/8切れ）　塩分0.7g　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……160g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……小さじ1 1/3
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……140mL
- サラダ油……大さじ1

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……30枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（薄切り）……2個
- マッシュルーム（スライス・缶詰）……80g
- ピザ用チーズ……200g

クッキングシート

＊1枚（1段分）も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
■自動メニューの 40 クリスピーなピザ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 材料表の材料でロールパン（100ページ）の2〜5と同じようにする。

3 ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）

40 クリスピーなピザ〔分量を合わせる〕
回転つまみを回して「**40-2段**」にします
→ スタート
→ 仕上がり ∧（強） ※30秒以内に押す

6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。スタート を押す。

手動でするときは:43オーブン〔予熱〕の250℃で16〜18分（1段は11〜13分）

バリエーション

■焼き上げは**レギュラーピザ（サ ラミ）**と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- ツナ（缶詰）……80g
- トマト……小1個（100g）
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- ピザ用チーズ……100g

ツナはほぐし、トマトは種を取 って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

＊ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

お菓子・パン

焼き上げ 上段 角皿・アミ



市販の冷凍ピザ

材料（1枚）

- 市販の冷凍ピザ（直径15cm）……1枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 46 ウォーターグリル〔予熱 消灯〕
→ 手動加熱 → 約17分
→ スタート

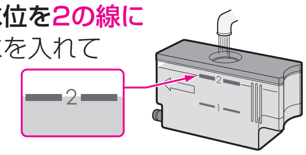
※約17分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。

※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

料理編さくいん 50音順

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの**水位を2の線に合わせて**、水を入れてください。

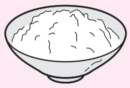


(mL=cc)

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
41 レンジ→600W	牛 乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分40秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
	1本(180mL)	約1分10秒			
自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで※	●スポットスチームで加熱するときは、角皿の右端に置く。 ※表示部には「アミ」が表示されますが、このメニューでは使いません。
42 蒸し物	1杯(150g)	約10分			
41 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
42 蒸し物	150g	16～17分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)金属製のザルに入れる。
41 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●1個を100～150gにして、厚みが3cm以内になるよう、平らに冷凍したものを使う。 ●必ず皿にのせる。
42 蒸し物	1個(200g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●パッケージのフタをはがす。
41 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
41 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
		4～5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
41 レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵、アルミケースは取りはずす。
46 ウォーターグリル[予熱消灯]	2個・2切れ(約80g)	7～8分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●フランスパンは、切り口を上にして置く。 ●特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。
41 レンジ→600W		10～20秒	—	—	
46 ウォーターグリル[予熱消灯]		約9分	角皿+調理網を上段	水位1以上	
41 レンジ→600W		120～30秒	—	—	
46 ウォーターグリル[予熱消灯]	1個(100g)	10～11分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
41 レンジ→600W		20～30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
41 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
41 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
		約5分			●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
42 蒸し物	1袋(200g)	14～15分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。
41 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで※	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。
42 蒸し物	1個(70～80g)	約18分			●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
41 レンジ→600W		50秒～1分	—	ラップ有	
42 蒸し物		約20分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	―――
41 レンジ→600W		1分20秒～1分30秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで※	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。
42 蒸し物	12個(160g)	約11分			
41 レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
42 蒸し物		約12分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	―――
41 レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。

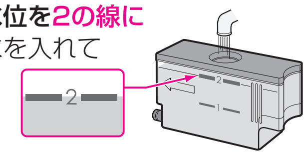
加熱早見表

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	4 牛乳・酒	1～4杯 (牛　乳　1杯200mL)(コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温			
	酒	常温	—	4 牛乳・酒 → ∨(弱)	1～4本(1本180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ 	常温	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	1杯(150g)
				2 しっとりあたため	1～4杯(1杯150g) ※1～2杯のときは ∨(弱)
		常温·冷蔵	急ぐとき	[あたため]	1～4杯(1杯150g) ※4杯のときは ∧(強)
		冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	[あたため]	1～2個(1個100～150g)
	市販のパックごはん	常温	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
	ピラフ・焼きめし	常温·冷蔵	—	[あたため]	100～400g
		冷凍	—		250～400g
	コンビニ弁当	常温·冷蔵	—	[あたため]	1個(300～500g)
	ロールパン フランスパン	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
		冷凍	香ばしくさせたいとき		
			急ぐとき		
	ハンバーガー おかずパン (カレーパン·焼きそばパンなど)	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
カレー・シチュー・汁物	汁物(みそ汁)	常温·冷蔵	—	[あたため] → ∧(強)	1～2杯(1杯150mL)
	カレー・シチュー	常温·冷蔵	—	[あたため] → ∨(弱)	200～400g
		冷凍	—	[あたため] → ∧(強)	
	レトルトカレー	常温	パックのまま	手動で加熱します。	
			容器に移しかえて	[あたため] → ∨(弱)	200～400g
蒸し物・煮物	中華まん	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	1個(70～120g) ※1個が120gのときは ∧(強)
				2 しっとりあたため → ∧(強)	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときは ∧(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため[冷凍]	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときは ∧(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	シュウマイ	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	6個(80g)
				2 しっとりあたため	5～12個(160g)
			急ぐとき	[あたため]	
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため[冷凍] → ∨(弱)	
			急ぐとき	[あたため]	

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの**水位を2の線に合わせて**、水を入れてください。



手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで※	※もちを使った和菓子(例：大福など)は加熱できません。 ●調理網の右端に置く。
41 レンジ→600W	1個(50～100g)	10～20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
42 蒸し物	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをして加熱する。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。 ※表示部には「アミ」が表示されますが、このメニューでは使いません。
41 レンジ→200W		3～4分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
41 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	2個(200g)	約15分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
41 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	120g(1個20～35g)	約16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
41 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	100g	9～10分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
41 レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	200g	12～13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
41 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	200g	約15分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
41 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃		17～18分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
41 レンジ→600W	150g	約1分50秒	—	—	※上記「天ぷら 常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→190℃	2個(140g)	13～14分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	6本(150g)	12～13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
41 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	2個(180g)	12～13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
41 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	———
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃		約16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
41 レンジ→600W		約3分20秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	2切れ(200g)	12～13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
41 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	1切れ(100g)	12～13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●皮を上にして調理網に並べる。
41 レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
41 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。 ●加熱後、混ぜる。

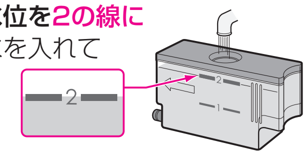
加熱早見表

あたためる

分類	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	加熱方法 自動加熱 分量
蒸し物・煮物	まんじゅう	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム→∨(弱)	1個(50～100g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	茶わん蒸し	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため→∧(強)	1～4個(1個150g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	煮物	常温·冷蔵	—	[あたため]→∨(弱)	100～400g
フライ・天ぷら	市販の骨付きフライドチキン	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため	100～200g
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)	冷凍	サックリさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍]	80～150g(1個20～35g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの)	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	とんかつ・コロッケ(すでに油で揚げたもの)	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため→∨(弱)	100～200g
			急ぐとき	[あたため]	100～400g
	天ぷら	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため	100～400g ※400gのときは∧(強)
			急ぐとき	[あたため]	100～400g
		冷凍	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	[あたため]	100～200g
	かき揚げ	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
焼き物・スパゲティ類	焼きとり	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため→∨(弱)	100～200g
			急ぐとき	[あたため]	2～6本(150g)
	ハンバーグ(すでに焼いてあるもの)	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため→∨(弱)	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	[あたため]→∧(強)	1～4個(1個90g)
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍]	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	[あたため]	1～4個(1個90g)
	焼き魚	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため→∨(弱)	1～2切れ(1切れ100g)
			急ぐとき	[あたため]	
	うなぎのかば焼き(あたためる)	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため→∨(弱)	1～2切れ(1切れ100g)
			急ぐとき	[あたため]	
	焼きそば・スパゲティ	常温·冷蔵	—	[あたため]	100～200g

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編 3 ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの**水位を2の線に合わせて**、水を入れてください。



手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	8個(160g)	12～13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
41 レンジ→600W		約1分20秒	―	―	―――
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃		約16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
41 レンジ→600W		約3分20秒	―	―	―――
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	2個(160g)	12～13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
41 レンジ→600W		30～40秒	―	―	● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃		約16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
41 レンジ→600W		50秒～1分	―	―	● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	1枚(200g)	約16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
41 レンジ→600W		約2分	―	―	―――
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃		約22分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
41 レンジ→600W		約5分30秒	―	―	―――
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	2個(100g)	16～17分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
41 レンジ→600W		約2分20秒	―	ラップ有	―――
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 缶詰のフタを開け、調理網の右端にのせる。
41 レンジ→600W	500g	約10分	―	ラップ有	―――
41 レンジ→600W	100g	約2分40秒	―	ラップ有	※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
自動で加熱します。			角皿を上段	水位1以上	● 角皿の中央寄りに並べる。
44 グリル[予熱]	4個(1個50g)	6～7分 10～12分	角皿+調理網を上段	―	● 角皿に調理網をのせて上段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。 ※ふくれてくればでき上がりです。トースターのような焼き色はつきません。
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]	1枚(直径約15cm)	15～16分 約17分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]	10個(180g) 12個(250g)	20～21分 24～25分	角皿を上段	水位1以上	● 角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。
44 グリル [予熱 消灯]	4個(1個100g)	19～21分	角皿+調理網を上段	―	● おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]	4本(1本100g)	30～35分	角皿+調理網を上段	水位1以上	● 竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]	2本(600g)	26～28分	角皿+調理網を上段	水位1以上	● 皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。

加熱早見表

あたためる

区分	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
調理済加工食品	市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨(弱)	80～160g
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍]	80～160g
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の たい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨(弱)	1～2個(1個80g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍]	1～2個(1個80g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販のお好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∧(強)	1枚(200g)
			急ぐとき	あたため → ∧(強)	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため[冷凍] → ∧(強)	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	総菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	—	3 スポットスチーム	1缶(80～100g) ※1缶が100g未満のときは ∨(弱)
冷凍食品	里いも・かぼちゃ	冷凍	—	あたため	250～500gまで
	ミックスベジタブル	冷凍	—	あたため	100～300gまで

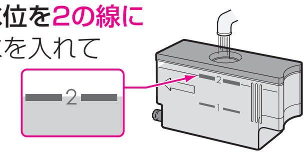
焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
トースト (食パンを焼く) 	常温	32 モーニングセット	1～4枚(6枚切り) ※1～2枚のときは ∨(弱)
	冷凍		
もち	常温	手動で加熱します。	
	冷凍		
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。	
焼きなす	常温	手動で加熱します。	
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。	
さざえ	※ 117 ページを参照ください。		

加熱早見表

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編 3ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの**水位を2の線に合わせて**、水を入れてください。



手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
41 レンジ→200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉) 約2分 (まぐろの赤身)	—	● ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。

(mL=cc)

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
42 蒸し物	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 太い根には切り込みを入れる。
41 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	● 葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
42 蒸し物	200g	約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 小房に分ける。
41 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	● 小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
42 蒸し物	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	———
41 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	● 穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
42 蒸し物	400g	約17分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 3～4cm角に切る。
41 レンジ→600W		約4分30秒	—	ラップ有	● 大きさをそろえて切り、皿にのせる。
42 蒸し物	200g	約17分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。
41 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	● 野菜が浸かるぐらいの水(約100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
42 蒸し物	400g	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●大きさをそろえて切る。
41 レンジ→600W		約7分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れる。
42 蒸し物	400g	約17分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	※上記「大根」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
41 レンジ→600W		約5分	—	ラップ有	
42 蒸し物	1個 (150g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
41 レンジ→600W		約4分	—	ラップ有	● 皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
42 蒸し物	1本 (250g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 1本を4等分に切る。(丸ごと加熱するときは加熱スタート後 ∧ (強)を押す)
41 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	● 皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
42 蒸し物	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 皮をむいて調理網に並べる。
41 レンジ→600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	● 皮をむいて皿にのせる。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
42 蒸し物	4個	14～15分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	● 冷蔵保存の卵を使う。

加熱早見表

生ものを解凍する

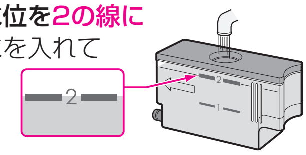
メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍 ※かたまり肉のときは ∧(強)	100～500gまで
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)		解凍 → ∨(弱)	

蒸す・ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
ほうれん草	常温	5 蒸し青野菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
ブロッコリー	常温	5 蒸し青野菜→ ∧(強)	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
アスパラガス	常温	5 蒸し青野菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
かぼちゃ	常温	6 蒸し根菜→ ∨(弱)	100g～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
にんじん ごぼう	常温	6 蒸し根菜→ ∨(弱)	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
大根	常温	6 蒸し根菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
かぶ	常温	6 蒸し根菜→ ∨(弱)	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
じゃがいも	常温	6 蒸し根菜	150g～1kg
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さつまいも	常温	6 蒸し根菜	150g～1kg
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
枝豆	※ 117 ページを参照ください。		
とうもろこし	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
卵	冷蔵	手動で加熱します。	
かに(生)	※ 117 ページを参照ください。		

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、 取扱説明編 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの**水位を2の線に合わせて**、水を入れてください。



手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
42 蒸し物	200g (正味100g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●さやから出して金属製のザルに入れる。 ●塩少量をふり、少しおいてから加熱する。
41 レンジ→600W		約5分	—	ラップ有	●さやから出して豆が浸かるぐらいの水(約100mL)と塩少量を加え、ラップはたるませて豆に接するようにかぶせる。
42 蒸し物	500g (正味150g)	約8分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●さやから出して金属製のザルに入れる。 ●おつまみの場合は塩を多めにふり、少しおいてから加熱する。
41 レンジ→600W		約5分	—	ラップ有	●さやから出して皿にのせる。
42 蒸し物	150g	約6分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●花先と茎を交互に調理網にのせる。 ●加熱後色止めのため、水に取って絞る。
41 レンジ→600W		約1分30秒	—	ラップ有	●花先と茎を交互にしてラップに包み、皿にのせる。
42 蒸し物	400g	約15分	角皿を上段	水位2まで※	●あさりの酒蒸し(52 ページ)を参照。
42 蒸し物	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●皮をむく。
41 レンジ→600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせる。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]		26～28分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりんを各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。
42 蒸し物	1袋 (200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※	●おつまみの場合は塩を多めにふり、少しおいてから加熱する。 ●角皿に重ならないように広げる。
41 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●枝豆が浸かるぐらいの水(約200mL)を加え、ラップはたるませて枝豆に接するようにかぶせる。
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]	4個 (350g)殻付き	18～19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→250℃	1切れ(100g)	12～13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●皮を上にして調理網に並べる。
41 レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
41 レンジ→600W	1本	約5分30秒	—	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま、4～5分蒸らす。
42 蒸し物		約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●切って加熱するときは、仕上がり調節の ∧ (強)は押しません。
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]	4本	約40分	角皿を上段	水位1以上	●焼きいも(28 ページ)を参照。
42 蒸し物	300g	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	——
45 ウォーターオーブン [予熱 消灯]→160℃		約30分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●破裂防止に皮に深い切り込みを入れる。 ●加熱後約10分蒸らす。
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]	100g	約16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●破裂防止に殻に割れ目を入れる。 ●濃いめの塩水に約30分浸けてから焼く。
46 ウォーターグリル [予熱 消灯]	3~4本 (1本40g)	16～18分	角皿を上段	水位1以上	●石づきの汚れを削り取り、下に十字に切りこみを入れ、アルミホイルに包み、加熱後手で裂く。 ※太さにより加熱時間を調節してください。 ※香りを逃がさないようアルミホイルに包みます。
42 蒸し物	400g	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●大きさをそろえて切る。
41 レンジ→600W		約7分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れる。
42 蒸し物	400g	約17分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	※上記「大根」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
41 レンジ→600W		約5分	—	ラップ有	
44 グリル[予熱]	4個 (1個50g)	6～7分 10～12分	角皿+調理網を上段	—	●角皿に調理網をのせて上段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。 ※ふくれてくればできあがりです。トースターのような焼き色はつきません。
42 蒸し物	1杯(1kg)	20～30分	角皿+調理網を上段	水位2まで※	●汁がこぼれないように腹を上にして加熱する。 ※大きさにより、加熱時間を調節してください。
44 グリル[予熱 消灯]	400g	約16分	角皿+調理網を上段	—	●えびフライ(38 ページ)を参照。

加熱早見表

季節の食材

季節	メニュー名	加熱前の状態	加熱方法等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
春	えんどう豆	常温	蒸す	5 蒸し青野菜→∧(強)	100～400g
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
	そら豆	常温	蒸す	5 蒸し青野菜	100～400g ※400gのときは∧(強)
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
	菜の花	常温	蒸す	5 蒸し青野菜→∨(弱)	100～400g
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
	あさり・はまぐり	常温	蒸す	9 魚介の蒸し物	200～400g
夏	とうもろこし	常温	蒸す	手動で加熱します。	
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
			焼く	手動で加熱します。	
	枝豆	常温	蒸す	手動で加熱します。	
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
	さざえ	冷蔵	焼く	手動で加熱します。	
	うなぎのかば焼き (あたためる)	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため →∨(弱)	1～2切れ(1切れ100g)
			急ぐとき	あたため	
秋	さつまいも	常温	ふかしいも (丸ごと加熱するとき)	急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
				6 蒸し根菜→∧(強)	1～4本 (1本250g・直径5cm 以下のもの)
			焼きいも	26 焼きいも	
	栗	常温	蒸す	6 蒸し根菜	300g
			焼く	手動で加熱します。	
	ぎんなん(殻付き)	常温	焼く	手動で加熱します。	
	松茸	常温	焼く	手動で加熱します。	
冬	大根	常温	蒸す	6 蒸し根菜	100～400g
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
	かぶ	常温	蒸す	6 蒸し根菜→∨(弱)	100～400g
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
	もち	常温 冷凍	焼く	手動で加熱します。	
	かに(生)	冷蔵	蒸す	手動で加熱します。	
	かき	常温	フライ	22 フライ→∨(弱)	200～400g